

## Teil I Stress und Entspannung – die zwei Seiten der Medaille

<b>1 Die Stressreaktion und ihre Auswirkungen</b>	<b>3</b>
1.1 Was bedeutet der Begriff Stress	3
1.2 Alles im Kopf? Die zentrale Stellung des Hirns bei Stress	5
1.3 Die HPA-Achse – das primäre Stresssystem	8
1.4 Andere biologische Stressregulationssysteme	8
1.5 Lebensverlauf, Alltagsverhalten und Stress	9
1.6 Stressbedingte Erkrankungen	10
Literatur	11
<b>2 Entspannungstherapie – Definition und Wirkungsmechanismen</b>	<b>13</b>
2.1 Kurze Geschichte der Entspannungstherapie	13
2.2 Unstrukturierte versus strukturierte systemische Entspannung	15
2.3 Entspannungstherapie – lokale versus systemische Techniken	16
2.4 Das autonome Nervensystem – Hauptfokus der Entspannung	17
2.5 Effekte von systematischen Entspannungstechniken	22
2.6 Embodied Cognition – die Interaktion des Denkens mit dem Körper	24
Literatur	27

## Teil II Entspannungsmethoden

<b>3 Progressive Relaxation – Technik und Weiterentwicklung</b>	<b>31</b>
3.1 Progressive Muskelrelaxation – von den Anfängen bis heute	31
3.2 Wirkungsebenen der Progressiven Relaxation	32
3.3 Die Standardtechnik und ihre Anwendung	33
3.4 Wie lässt sich die Progressive Relaxation individualisieren?	36
3.5 Anwendungsbereiche der Progressiven Relaxation	44
Literatur	47

<b>4</b>	<b>Biofeedback – wahrnehmen und beeinflussen</b>	49
4.1	Biofeedback, was ist das?	49
4.2	Wie wirkt Biofeedback?	50
4.3	Effektivität und Indikationen instrumenteller Biofeedback-Verfahren	52
4.4	Manuelles Myofeedback – Technik und Theorie	53
4.5	C-Taktile Fasern und ihre Bedeutung für die Entspannungstherapie	55
4.6	Vor- und Nachteile von Hands-on-Techniken	58
4.7	Anwendungsbereiche für manuelles Myofeedback	59
	Literatur	60
<b>5</b>	<b>Imagination – die Kraft der Vorstellung</b>	61
5.1	Der Einfluss „positiver“ Gedanken	61
5.2	Imaginationstechniken in der Entspannungstherapie	62
5.3	Motorische Vorstellung – wie sich das Hirn trainieren lässt	66
5.4	Motorische Vorstellung als Entspannungstherapie	67
5.5	Anwendungsbereiche von Vorstellungsübungen in der Entspannungstherapie	69
	Literatur	70
<b>6</b>	<b>Atmung – das Tor zum Vegetativum</b>	73
6.1	Die Atmung – steter Begleiter	73
6.2	Atmung aus der Sicht der Psychosomatik	74
6.3	Der Einfluss der Atmung auf das zentrale Nervensystem	76
6.4	Atemtechniken als Entspannungstherapie	79
6.5	Atemübungen in der Entspannungstherapie	82
6.6	Effekte und Anwendungsbereiche von Atemtechniken in der Entspannungstherapie	87
	Literatur	88
<b>7</b>	<b>Embodiment – Interaktion von mentalen und physischen Prozessen</b>	91
7.1	Embodiment – ein biopsychosoziales Konzept	91
7.2	Embodimentkonzept und Erklärungsmodelle	94
7.3	Erkenntnisse aus der Embodimentforschung	96
7.4	Grundlagen der Embodimentübungstherapie	101
7.5	Embodimentübungen und ihr Einsatz in der Praxis	104
7.6	Beispiele von Embodimentübungen	105
	Literatur	112
<b>8</b>	<b>Achtsamkeit – Gewahrsein im gegenwärtigen Moment</b>	115
8.1	Achtsamkeit – was bedeutet das?	115
8.2	Wirkungsmechanismen achtsamkeitsbasierter Methoden	121
8.3	Anwendungsbereiche von Achtsamkeitsinterventionen	122
8.4	Praktische Aspekte der Achtsamkeitstherapie	124
8.5	Beispiele von Achtsamkeitsübungen	125
	Literatur	132

<b>9</b>	<b>Körperliches Training als Entspannungstechnik</b> . . . . .	135
9.1	Ist körperliches Training eine Entspannungstechnik? . . . . .	135
9.2	Allgemeine Auswirkungen regelmäßiger körperlicher Aktivität . . . . .	136
9.3	Auswirkungen körperlicher Aktivität auf das Hirn . . . . .	137
9.4	Auswirkungen körperlicher Aktivität auf Kognition, Psyche und Verhalten . . . . .	139
	Literatur . . . . .	142
<b>10</b>	<b>Schlaf – Fundament der Entspannung</b> . . . . .	145
10.1	Schlaf – Grundbedürfnis und Lebensqualität . . . . .	145
10.2	Der Schlaf als fragiler Automatismus . . . . .	146
10.3	Bestandteile des Schlafes und Schlafarchitektur . . . . .	147
10.4	Ursachen und Folgen von Schlafstörungen . . . . .	149
	Literatur . . . . .	152
 <b>Teil III Einsatz von Entspannungstechniken bei spezifischen Beschwerdebildern</b>		
<b>11</b>	<b>Entspannung als Therapie – einige Grundsätze</b> . . . . .	157
11.1	Die therapeutische Beziehung als Fundament der Behandlung . . . . .	157
11.2	Achtsame Kommunikation . . . . .	160
11.3	Von der Selbstwirksamkeit zum Selbstmanagement . . . . .	162
11.4	Kognitive Verhaltenstherapie und ihre Bedeutung für die Entspannungstherapie . . . . .	167
	Literatur . . . . .	173
<b>12</b>	<b>Bedeutung der Entspannung bei körperlichen Krankheiten</b> . . . . .	175
12.1	Biopsychosoziales Krankheitsmodell . . . . .	175
12.2	Nicht-übertragbare Krankheiten und Stress . . . . .	176
12.3	Traumatische und nicht-traumatische muskuloskelettale Beschwerdebilder und Stress . . . . .	178
12.4	Entspannungstechniken bei primär körperlichen Krankheiten . . . . .	180
	Literatur . . . . .	182
<b>13</b>	<b>Psychosomatische Krankheiten und Entspannungstherapie</b> . . . . .	185
13.1	Die Systemtheorie als Erklärungsmodell . . . . .	185
13.2	Psychosomatik – Psychosomatose und somatoforme Störung . . . . .	188
13.3	Chronischer Schmerz als Krankheit . . . . .	190
13.4	Chronische Kopfschmerzen . . . . .	191
13.5	Chronische Rückenschmerzen . . . . .	194
13.6	Tinnitus aurium . . . . .	197
13.7	Weitere häufige psychosomatische Beschwerdebilder . . . . .	200
	Literatur . . . . .	206

---

<b>14</b>	<b>Psychische Krankheitsbilder und Entspannungstherapie . . . . .</b>	<b>209</b>
14.1	Psychische Krankheit. . . . .	209
14.2	Depression . . . . .	210
14.3	Angststörungen und Phobien. . . . .	214
14.4	Belastungsreaktion, Anpassungsstörung und posttraumatische Belastungsstörung. . . . .	219
14.5	Weitere häufige psychische Krankheitsbilder . . . . .	222
14.6	Schlafstörungen . . . . .	228
	Literatur. . . . .	233
	<b>Sachverzeichnis . . . . .</b>	<b>235</b>