

# ***Inhaltsverzeichnis***

|   |           |
|---|-----------|
| Über die Autorin  | 9         |
| Vorwort   | 21        |
| <b>Einleitung</b>   | <b>23</b> |
| Über dieses Buch  | 23        |
| Konventionen in diesem Buch                                     | 24        |
| Was Sie nicht lesen müssen                                      | 25        |
| Wie dieses Buch aufgebaut ist                                   | 25        |
| Teil I: Das Autogene Training von A bis T                       | 25        |
| Teil II: Gute Vorbereitung für gutes Gelingen                   | 25        |
| Teil III: Erster Übungsteil – die sechs Grund- und Organübungen | 26        |
| Teil IV: Zweiter Übungsteil – die Kür für Fortgeschrittene      | 26        |
| Teil V: Der Top-Ten-Teil  | 26        |
| Anhang: Glossar und Stichwortverzeichnis                        | 26        |
| Symbole, die in diesem Buch verwendet werden                    | 26        |
| Wie es weitergeht   | 27        |
| <b>Teil I</b>   |           |
| <b>Das Autogene Training von A bis T</b>                        | <b>29</b> |
| <b>Kapitel 1</b>  |           |
| <b>Autogenes Training – kein Zauber</b>                         | <b>31</b> |
| Stress – nein danke!  | 31        |
| Der Begriff Autogenes Training                                  | 33        |
| Üben und Trainieren – Lernen und Können                         | 34        |
| Gut und bewährt – die Grundstufe des Autogenen Trainings        | 34        |
| Aber bitte mit Sahne – die Oberstufe des Autogenen Trainings    | 35        |
| Gesunder und ungesunder Stress                                  | 35        |
| <b>Kapitel 2</b>  |           |
| <b>Stress und Entspannung</b>                                   | <b>39</b> |
| Was bei Stress in Körper und Seele passiert                     | 39        |
| Das »Stress-Adaptationssyndrom«                                 | 40        |
| Vorgänge im Gehirn  | 42        |
| Das vegetative (autonome) Nervensystem                          | 43        |
| Der Sympathikus   | 44        |
| Der Parasympathikus   | 45        |

|   |           |
|---|-----------|
| Die Einheit von Körper, Geist und Seele                               | 45        |
| Leben im Gleichgewicht  | 46        |
| Die Umschaltung von Erregung auf Entspannung                          | 46        |
| Umschalten von Müdigkeit zu Wachheit und geistiger Klarheit           | 48        |
| Lebensbalance – kein Drahtseilakt                                     | 48        |
| Ansatzpunkte und Wirkungen des Autogenen Trainings                    | 49        |
| Die Entspannungsreaktion  | 49        |
| Körperliche Merkmale der Entspannungsreaktion                         | 50        |
| Affektive Merkmale der Entspannungsreaktion                           | 50        |
| Kognitive Merkmale der Entspannungsreaktion                           | 51        |
| Aspekte der Selbstregulation  | 52        |
| Neu-Attributieren   | 52        |
| Selbstwirksamkeitserwartungen und Selbstwertgefühl                    | 53        |
| Leistungssteigerung   | 53        |
| Untersuchungen zur Wirksamkeit des Autogenen Trainings                | 54        |
| <b>Kapitel 3</b>  |           |
| <b>Das Geheimnis der Formeln, angenehme Bilder und gute Gefühle</b>   | <b>57</b> |
| Die Freude an Einbildungen  | 57        |
| Ich mache mir ein Bild  | 58        |
| Die Sache mit dem rosa Elefanten                                      | 59        |
| Die Übungsformeln des Autogenen Trainings                             | 60        |
| Fremd- und Eigensuggestionen  | 62        |
| Das Wort »Suggestion«   | 62        |
| Die Verwandlung von Fremd- in Eigensuggestionen                       | 63        |
| Angenehme Gefühle   | 64        |
| Etwas Lerntheorie und etwas Tiefenpsychologie                         | 65        |
| Lerntheorien  | 65        |
| Klassisches Konditionieren  | 65        |
| Operantes Konditionieren  | 66        |
| Lernen am Modell  | 67        |
| Tiefenpsychologie   | 67        |
| <b>Teil II</b>  |           |
| <b>Gute Vorbereitung für gutes Gelingen</b>                           | <b>71</b> |
| <b>Kapitel 4</b>  |           |
| <b>Die »wichtigen W« zur Trainingsvorbereitung</b>                    | <b>73</b> |
| Wer kann Autogenes Training erlernen und sollte man es tun?           | 73        |
| Neugierige, Genießer und Erholungssuchende                            | 75        |
| Stressgeplagte und Schlafgestörte                                     | 75        |
| Menschen mit stressbedingten körperlichen oder seelischen Beschwerden | 76        |

|  |    |
|--|----|
| Menschen infordernden und anstrengenden Lebenssituationen        | 77 |
| Ein Blick auf das Alter  | 78 |
| Grenzen des Autogenen Trainings                                  | 79 |
| Anspruchshaltung   | 80 |
| Zwangssymptomatik  | 80 |
| Demonstrative Symptomatik  | 80 |
| Übersteigertes Leistungsbedürfnis                                | 81 |
| Angst vor Kontrollverlust  | 81 |
| Sekundärer Krankheitsgewinn                                      | 81 |
| Ausschließliche Fremdmotivation                                  | 82 |
| Wie und wo? Der richtige Ort, die richtige Haltung               | 82 |
| Was die Berliner Droschkenkutscher mit der Haltung zu tun hatten | 84 |
| Die Einnahme der Droschkenkutscherhaltung                        | 84 |
| Die Lehnsesselhaltung  | 88 |
| Die Liegehaltung   | 88 |
| Geeignete Orte zum Üben  | 89 |
| Ein Wort zu möglichen Hilfsmitteln                               | 92 |
| Wann, wie lange und wie oft?                                     | 93 |
| Häufigkeit der Übungen   | 93 |
| Stichwort Burn-out   | 94 |
| Dauer der Übungen  | 95 |
| Aussicht auf erste Belohnungen                                   | 96 |
| Anhaltende Erfolge   | 97 |

## Kapitel 5

### Das Ende zuerst

99

|                                    |     |
|------------------------------------|-----|
| Die Bedeutung der Rücknahme        | 99  |
| Die Formel für die Rücknahme       | 99  |
| Die erweiterte Rücknahme           | 101 |
| Besonderheiten vor dem Einschlafen | 102 |
| Weglassen der Rücknahme            | 102 |
| Die Walrosstechnik                 | 103 |
| Die Änderung der Kopftübung        | 104 |
| Regulation der Entspannungstiefe   | 104 |
| Protokolle zur Unterstützung       | 105 |

## Kapitel 6

### Ruhe und Gelassenheit

109

|  |     |
|--|-----|
| Das Ziel: Ich bin ganz ruhig                     | 109 |
| Die Vorstellung von Ruhe                         | 110 |
| Die Ruheformeln des Autogenen Trainings          | 111 |
| 4 x G – Geräusche und Gedanken ganz gleichgültig | 112 |
| Wie Sie mit Störungen von außen umgehen können   | 113 |
| Wie Sie mit Störungen von innen umgehen können   | 115 |

## **Teil III**

### **Erster Übungsteil – die sechs Grund- und Organübungen**

**119**

#### **Kapitel 7**

##### **Erste Übung: Schwere**

**121**

|   |     |
|---|-----|
| Eine Wohlfühlübung zur Einstimmung      | 121 |
| Die Schwere                             | 123 |
| Die Skelettmuskulatur                   | 123 |
| Psychischer Stress und Muskelanspannung | 124 |
| Die bildliche Vorstellung von Schwere   | 125 |
| Der Übungsarm                           | 126 |
| Die Formeln                             | 127 |
| Anleitung zur ersten AT-Übung           | 128 |
| Das Generalisieren                      | 130 |
| Förderung des Generalisierens           | 131 |
| Das Wort »angenehm« als Stellschraube   | 132 |
| Zeit für eigene Erfahrungen             | 133 |

#### **Kapitel 8**

##### **Zweite Übung: Wärme**

**137**

|  |     |
|--|-----|
| Eine neue Genussübung zur Einstimmung        | 137 |
| Die Wärme                                    | 139 |
| Wärme ist mehr als eine bestimmte Temperatur | 139 |
| Wärmeregulation und Blutkreislauf            | 140 |
| Das Temperaturzentrum im Gehirn              | 141 |
| Der Blutkreislauf                            | 141 |
| Psychischer Stress und Durchblutung          | 143 |
| Die bildliche Vorstellung von Wärme          | 145 |
| Die Formeln                                  | 146 |
| Anleitung zur AT-Übung mit Schwere und Wärme | 147 |
| Das Generalisieren                           | 149 |
| Formeln für das Generalisieren               | 149 |
| Eine Übung für das Generalisieren            | 151 |
| Zeit für eigene Erfahrungen                  | 152 |

#### **Kapitel 9**

##### **Dritte Übung: Atmung**

**155**

|   |     |
|---|-----|
| Eine neue Wohlfühlübung zur Einstimmung | 155 |
| Die Atmung                              | 157 |
| Das Atemerlebnis                        | 157 |
| Atmung und Gefühlsleben                 | 158 |
| Das menschliche Atmungssystem           | 159 |

|  |            |
|--|------------|
| Das Atemzentrum  | 159        |
| Die Atemmuskulatur   | 160        |
| Die Atemwege   | 161        |
| Die bildliche Vorstellung der Atmung   | 162        |
| Die Formeln  | 163        |
| Anleitung zur AT-Übung mit Schwere, Wärme und Atmung                                 | 164        |
| Zeit für eigene Erfahrungen  | 166        |
| Den richtigen Rhythmus finden  | 167        |
| Und jeder Atemzug vertieft die innere Ruhe   | 169        |
| »Halbzeit-FAQ«: Beantwortung der bis zur Halbzeit am häufigsten auftauchenden Fragen | 170        |
| <b>Kapitel 10</b>  |            |
| <b>Vierte Übung: Herz</b>  | <b>175</b> |
| Eine neue Wohlfühlübung zur Einstimmung  | 175        |
| Herz-lich willkommen zur Herz-Übung  | 178        |
| Herz und Gefühlswelt   | 178        |
| Das menschliche Herz-Kreislauf-System  | 179        |
| Das eigene Herz spüren   | 181        |
| Bildliche Vorstellungen für die Herzübung  | 184        |
| Die Formeln  | 184        |
| Anleitung zur AT-Übung mit Schwere, Wärme, Atmung und Herz                           | 185        |
| Zeit für eigene Erfahrungen  | 188        |
| Das sogenannte »Tausendfüßlerproblem«  | 188        |
| Gut Ding will Weile haben  | 189        |
| <b>Kapitel 11</b>  |            |
| <b>Fünfte Übung: Bauch</b>   | <b>191</b> |
| Eine neue Genussübung zur Einstimmung  | 191        |
| Sonne und Entspannung im Bauch   | 193        |
| Das menschliche Verdauungssystem   | 193        |
| Der Zusammenhang von Bauch und Gefühlen  | 193        |
| Das Sonnengeflecht   | 195        |
| Die bildliche Vorstellung der Bauchwärme   | 197        |
| Die Formeln für die Bauchübung   | 198        |
| Anleitung zur AT-Übung mit Schwere, Wärme, Atmung, Herz und Bauch                    | 200        |
| Zeit für eigene Erfahrungen  | 202        |
| <b>Kapitel 12</b>  |            |
| <b>Sechste Übung: Kopf</b>   | <b>205</b> |
| Eine Wohlfühlübung zur Einstimmung   | 205        |
| Der Kopf   | 208        |
| Die Stirnkühle   | 210        |

|   |     |
|---|-----|
| Die Vorstellung der Stirnkühle  | 211 |
| Die Formeln für die Stirnkühle  | 213 |
| Variationen der Stirnkühle-Übung bei Migräne  | 214 |
| Die Entspannung des Gesichts  | 215 |
| Die Formeln für die Entspannung des Gesichts  | 218 |
| Ruhe für die Augen  | 220 |
| Frische und Klarheit des Geistes  | 221 |
| Besonderheiten vor dem Einschlafen  | 222 |
| Anleitung zur kompletten AT-Übung mit Schwere, Wärme, Atmung, Herz,<br>Bauch und Kopf | 224 |
| Zeit für eigene Erfahrungen   | 226 |

## **Teil IV**

### **Zweiter Übungsteil – die Kür für Fortgeschrittene**

**229**

#### **Kapitel 13**

##### **Die Worte wirken weiter**

**231**

|   |     |
|---|-----|
| »Ruhe – Schwere – Wärme« – eine Wohlfühlübung     | 231 |
| Persönliche Leitsätze – die formelhaften Vorsätze | 234 |
| Veränderungswünsche und Ziele                     | 235 |
| Positive Sätze für Ihr Leben                      | 236 |
| Ein Samenkorn wächst zur Pflanze                  | 238 |
| Beispiele für formelhafte Vorsätze                | 240 |
| Das Terminerwachen                                | 240 |
| Schlafstörungen                                   | 241 |
| Nervosität und Unruhe                             | 243 |
| Prüfungsvorbereitung                              | 243 |
| Angst   | 245 |
| Ihr ganz persönlicher Wunsch                      | 246 |

#### **Kapitel 14**

##### **Noch mehr spüren und erleben**

**249**

|   |     |
|---|-----|
| Eine Übung für die Sinne                    | 249 |
| Achtsamkeit und Wahrnehmung im Alltag       | 252 |
| Auf kleine Dinge achten                     | 254 |
| Eigene Gefühle wahrnehmen                   | 255 |
| Gefühle und psychosomatische Erkrankungen   | 256 |
| Gefühle und Autogenes Training              | 257 |
| »Vor meinem inneren Auge entsteht ein Bild« | 259 |
| Selbsterfahrung                             | 260 |
| »Ich sehe meine Farbe«                      | 262 |
| »Ich sehe meinen Weg«                       | 264 |

|   |            |
|---|------------|
| <b>Kapitel 15</b>   |            |
| <b>Angst, Schmerz und Stress – wie das AT eine Spirale durchbricht</b>                | <b>267</b> |
| Schmerzen   | 267        |
| Die vier Komponenten des Schmerzes  | 268        |
| Die Entstehung chronischer Schmerzen aus psychosomatischer Sicht                      | 270        |
| Was wo wie wirkt – Ansatzpunkte des Autogenen Trainings bei Schmerzen                 | 272        |
| Der lokale Ansatz   | 272        |
| Der Ansatz über die allgemeine Entspannungsreaktion                                   | 273        |
| Vorstellungen und formelhafte Vorsätze zur Schmerzbewältigung                         | 274        |
| Angst   | 277        |
| Die vier Komponenten der Angst  | 278        |
| Ansatzpunkte des Autogenen Trainings bei Angst  | 279        |
| Die allgemeine Entspannungsreaktion   | 279        |
| Vorstellungen und formelhafte Vorsätze zur Angstbewältigung                           | 279        |
| Behandlungsmöglichkeiten einer Angsterkrankung  | 282        |
| <b>Kapitel 16</b>   |            |
| <b>Autogenes Training bei Schlafstörungen, Burn-out und anderen Herausforderungen</b> | <b>285</b> |
| Schlafstörungen   | 285        |
| Mond oder Gene – Ursachen von Schlafstörungen   | 289        |
| Ansätze des Autogenen Trainings bei Schlafstörungen                                   | 291        |
| Die allgemeine Entspannungsreaktion und Besonderheiten<br>vor dem Einschlafen         | 292        |
| Formelhafte Vorsätze  | 292        |
| Autogenes Training bei chronischen Erkrankungen                                       | 294        |
| Wirksame Ansätze des Autogenen Trainings  | 294        |
| Eine schlimme Nachricht   | 296        |
| Burn-out-Syndrom  | 297        |
| Ursachen eines Burn-out   | 298        |
| Einem Burn-out vorbeugen  | 299        |
| Wie das Autogene Training zur Vorbeugung beiträgt                                     | 299        |
| Die Behandlung eines Burn-out-Syndroms  | 300        |
| Lern- und Arbeitsstörungen  | 301        |
| Ansätze des Autogenen Trainings   | 301        |
| »Ich mache es« – formelhafte Vorsätze zum Erledigen                                   | 302        |
| To-do-Listen und was sonst noch hilft   | 303        |
| Sport und Autogenes Training  | 305        |
| »Wir sind ganz ruhig« – Autogenes Training zur Geburtsvorbereitung                    | 307        |

|  |  |            |
|--|--|------------|
| <b>Kapitel 17</b>  |  |            |
| <i>Vom Üben zum Ausüben</i>                                    |  | <b>309</b> |
| Die Schulter-Nacken-Übung                                      |  | 309        |
| Warum hilft die Schulter-Nacken-Übung so gut?                  |  | 309        |
| Das Kreuz mit dem Kreuz  |  | 310        |
| Formeln und Vorstellungen der Übung                            |  | 310        |
| In der Kürze liegt die Würze: Kurzübungen für alle Lebenslagen |  | 312        |
| Die Dreier-Kurzübung   |  | 312        |
| Die Sechser-Kurzübung  |  | 313        |
| Autogenes Training im Stehen oder Gehen                        |  | 313        |
| Die Polarisationsübung   |  | 315        |
| <b>Teil V</b>  |  |            |
| <b>Der Top-Ten-Teil</b>  |  | <b>319</b> |
| <b>Kapitel 18</b>  |  |            |
| <i>Zehn gute Gründe, das Autogene Training zu lernen</i>       |  | <b>321</b> |
| Suche nach Erholung und Entspannung                            |  | 321        |
| Lust und Neugier, mehr über sich zu erfahren                   |  | 322        |
| Steigerung von Leistung und Konzentration                      |  | 322        |
| Nervosität, Unruhe, Schlafstörungen lindern                    |  | 323        |
| Kalte Hände oder Füße erwärmen                                 |  | 323        |
| Verdauungsprobleme und Bauchschmerzen beseitigen               |  | 324        |
| Anfälle von schneller Atmung vorbeugen                         |  | 325        |
| Herz-Kreislauf-Erkrankungen behandeln                          |  | 325        |
| Störende Gewohnheiten beseitigen                               |  | 326        |
| Unsicherheit, Lampenfieber und Prüfungsangst verringern        |  | 326        |
| <b>Kapitel 19</b>  |  |            |
| <i>Zehn hilfreiche Tipps, die Ihnen das Üben erleichtern</i>   |  | <b>329</b> |
| Die richtige Motivation finden                                 |  | 329        |
| Sich Zeit nehmen   |  | 329        |
| Regelmäßig üben  |  | 330        |
| Auch kleine Erfolge und Fortschritte beachten                  |  | 330        |
| Leistungsdruck vermeiden                                       |  | 331        |
| Übungsprotokolle – wenn es Spaß macht                          |  | 331        |
| Mit Störungen von außen umgehen                                |  | 332        |
| Mit Störungen von innen umgehen                                |  | 333        |
| Auf Hilfsmittel verzichten                                     |  | 333        |
| Vom Schreibenlernen zur eigenen Handschrift                    |  | 334        |

|  |            |
|--|------------|
| <b>Kapitel 20</b>  |            |
| <b>Die zehn häufigsten Schwierigkeiten überwinden</b>            | <b>335</b> |
| Angst, die Augen zu schließen oder sich auf das Üben einzulassen | 335        |
| Unerwünschtes Einschlafen während des Übens                      | 336        |
| Ungewollte Müdigkeit nach dem Üben                               | 336        |
| Anfängliche Unruhe oder Körperzuckungen                          | 337        |
| Ungewöhnliche Körperempfindungen                                 | 337        |
| Leichtigkeit statt Schweregefühl                                 | 338        |
| Kribbeln in Armen oder Beinen                                    | 338        |
| Kopfschmerzen durch das Üben                                     | 339        |
| Schmerzen beim Üben  | 339        |
| Schwierigkeiten, Atem und Herz in Einklang zu bringen            | 340        |
| <b>Glossar</b>   | <b>341</b> |
| <b>Stichwortverzeichnis</b>                                      | <b>345</b> |