

Inhaltsverzeichnis

Über die Autorin	9
Vorwort	21
Einleitung	23
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
 Teil I	
Das Autogene Training von A bis T	29
 Kapitel 1	
Autogenes Training – kein Zauber	31
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
 Kapitel 2	
Stress und Entspannung	39
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
 Kapitel 3	
Das Geheimnis der Formeln, angenehme Bilder und gute Gefühle	57
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
 Teil II	
Gute Vorbereitung für gutes Gelingen	71
 Kapitel 4	
Die »wichtigen W« zur Trainingsvorbereitung	73
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 in fordernden 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 Lehnssesselhaltung	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 Kopfübung	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
Kapitel 10	
Vierte Übung: Herz	175
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
Kapitel 11	
Fünfte Übung: Bauch	191
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
Kapitel 12	
Sechste Übung: Kopf	205
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, 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

Kapitel 15	
<i>Angst, Schmerz und Stress – wie das AT eine Spirale durchbricht</i>	267
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
 Kapitel 16	
<i>Autogenes Training bei Schlafstörungen, Burn-out und anderen Herausforderungen</i>	285
Schlafstörungen	285
Mond oder Gene – Ursachen von Schlafstörungen	289
Ansätze des Autogenen Trainings bei Schlafstörungen	291
Die allgemeine Entspannungsreaktion und Besonderheiten 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

Kapitel 17	
<i>Vom Üben zum Ausüben</i>	309
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

Teil V	
<i>Der Top-Ten-Teil</i>	319

Kapitel 18	
<i>Zehn gute Gründe, das Autogene Training zu lernen</i>	321
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
Anfällen von schneller Atmung vorbeugen	325
Herz-Kreislauf-Erkrankungen behandeln	325
Störende Gewohnheiten beseitigen	326
Unsicherheit, Lampenfieber und Prüfungsangst verringern	326

Kapitel 19	
<i>Zehn hilfreiche Tipps, die Ihnen das Üben erleichtern</i>	329
Die richtige Motivation finden	329
Sich Zeit nehmen	329
Regelmäßig üben	330
Auch kleine Erfolge und Fortschritte beachten	330
Leistungsdruck vermeiden	331
Übungsprotokolle – wem 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

Kapitel 20

Die zehn häufigsten Schwierigkeiten überwinden **335**

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

Glossar **341**

Stichwortverzeichnis **345**