

Vorwort	9
Entspannung hat noch keinem geschadet, oder doch? Was die alten Griechen schon wussten	11
Im Bett des Prokrustes	11
Die Ferse des Achilles	12
Zwischen Skylla und Charybdis	12
Keine Panik! Zum Umgang mit entspannungsinduzierter Angst und anderen Paradoxien	14
Was dich nicht umbringt, macht dich nur noch »sympathischer«	14
Wenn der Vagus die Seele zu sehr baumeln lässt	19
Wie Sie auch beim Entspannen ruhig Blut bewahren	22
Risiken und Nebenwirkungen	25
Lieber Chill-out als Burn-out	27
In der Ruhe liegt die Kraft	27
Stress ist nicht gleich Stress	30
Dos and Don'ts	32
Progressive Relaxation – einfach anzuwenden und achtsamer als gedacht	35
Progressive Relaxation im Wandel	36
Progressive Relaxation nach Jacobson: das Original	39
Physiologische Relaxation nach Mitchell: die Alternative	40
Das Progressive Relaxationstraining: eine Variante der PR	43
Gängige Fehlgriffe beim Üben	46

Autogenes Training auf die richtige Formel gebracht	50
»Ich denke, also bin ich ganz ruhig«	50
Maßgeschneiderte Formeln	54
»Klares Köpfchen muss man haben!«	56
»Es werde Licht!«	58
Wörter, die man beim Autogenen Training besser nicht verwendet	59
Was sonst noch zu beachten ist	60
Das Einmaleins der Atementspannung	62
Regel 1: Mach deinem Herzen Luft!	62
Regel 2: Halt doch mal die Luft an!	65
Atemhilfen und Atembremsen	67
Meditierend die innere Mitte finden	70
Mythos 1: meditativ = passiv	73
Mythos 2: achtsam = langsam	75
Worauf bei der Achtsamkeitsarbeit zu achten ist	76
Meditieren geht über Studieren	78
In den Trancetiefen der Entspannung	80
Geschichte der Hypnose	80
Mysterium Trance	81
So gleitet und geleitet man in Trance	82
Wofür Hypnose gut ist und wofür nicht	87
Exkurs: Wenn Worte schmerzen können	88
Faktencheck Hypnose	89

Biofeedback oder Wenn reine Entspannungsmethoden nicht funktionieren	92
Das A und O des Biofeedbacks	93
Biofeedback in der Praxis	96
Indikationen und Kontraindikationen	98
Fehlerquellen beim Biofeedback	99
Neurofeedback oder Entspannung durch die Hintertür	102
Als das Hirn abging wie Schmidts Katze	103
Wenn man mit dem Gehirn auf einer Wellenlänge ist	104
Testung	107
Training	108
Transfer	110
Gut verdrahtet und kognitiv vernetzt	111
Digitale Entspannung mit Apps, Videospielen und Virtual Reality	113
Kompass für den digitalen »Mental-Health-Dschungel«	113
Vorsicht: App ist nicht gleich App	115
Spielerisch Entspannen mit Videogames und Virtual Reality	115
Virtuell entspannen im hohen Erwachsenenalter	118
ASMR: Flüstern und Knistern, bis es kribbelt	119
Worauf bei digitalen Anwendungen zur mentalen Gesundheit zu achten ist	121
Entspannung für U18 und Ü66	123
Kinderleicht entspannen	123
Tipps und Tricks	127
Entspannt altern	129

Relaxation à la carte bei Neurosen und Psychosen	132
Furcht- und zwanglos locker bleiben	132
Falls die innere Stimme nicht stillhält	138
Entspannung als Ventil:	
Druck ablassen gegen Lagerkoller und bei Tobsucht	139
Exkurs: Was passiert, wenn man »aus der Haut fährt«	140
Wenn's schnell gehen soll: körperzentrierte Turboentspannung	141
Bifokale Techniken: geteilte Aufmerksamkeit, volle Entspannung	141
Klopfen in der Therapie	142
Exkurs: Entspannung unter der Gürtellinie	147
Das Abc des geruhsamen Schlafs	149
Schlafhilfen und Schlafbremsen	154
Eine Traumreise zum (Augen-)Schluss	156
Deutschsprachige Fachleute für Entspannung & Co	158
Entspannungsverfahren und Achtsamkeit	158
Hypnose und Hypnotherapie	158
Bio- und Neurofeedback	159
Yoga	159
Literatur	160