

# Inhaltsübersicht

Vorwort zur 6. Auflage	17
Entspannungsverfahren – eine Einführung	19
<b>I Grundlagen der Entspannung</b>	<b>45</b>
1 Neurobiologische Grundlagen der Entspannungsverfahren	47
2 Autogenes Training	65
3 Biofeedback	83
4 Hypnose	103
5 Imagination	122
6 Meditation	139
7 Progressive Muskelentspannung	150
<b>II Anwendungsbereiche bei Erwachsenen</b>	<b>169</b>
8 Stress und stressabhängige körperliche Störungen	171
9 Angststörungen	188
10 Soziale Phobie / Soziale Angststörung und vermeidend-selbstunsichere Persönlichkeitsstörung	202
11 Asthma bronchiale	216
12 Herz-Kreislauf-Erkrankungen	230
13 Insomnien	243
14 Schmerzen	253
15 Fibromyalgie	268
16 Psychoonkologie	284
17 Suggestions-, Entspannungs- und Hypnose-Verfahren in der Zahnheilkunde	293
18 Sexuelle Funktionsstörungen	305
19 Somatoforme Störungen	315
20 Burn-out	328
21 Sport und Bewegung	346
<b>III Anwendungsbereiche bei Kindern und Jugendlichen</b>	<b>357</b>
22 Aggressives Verhalten	359
23 Angststörungen	375
24 Chronische Kopfschmerzen	385
25 Funktioneller Bauchschmerz	399
26 Aufmerksamkeitsdefizit-/Hyperaktivitätsstörungen	419

<b>27</b>	Neurodermitis – atopische Dermatitis	430
<b>28</b>	Schmerz bei invasiven Behandlungen	441
<b>29</b>	Stress	460
 <b>Anhang</b>		475
	Glossar	477
	Autorenverzeichnis	492
	Sachwortverzeichnis	496

Inhalt

<b>Vorwort zur 6. Auflage</b>	17
<b>Entspannungsverfahren – eine Einführung</b>	19
<i>Franz Petermann</i>	
1 Vom Alltagsverständnis zur wissenschaftlichen Methode	19
2 Durchbrechen der Schulbarrieren	20
3 Gemeinsamkeiten verschiedener Entspannungsverfahren	22
4 Entspannungsverfahren als anerkannte psychologische Behandlungsmethoden	24
5 Wirksamkeit	26
6 Eine neue Kultur der Entspannung: die digitale Entspannung	27
7 Entwicklungsrichtungen der Forschung	31
8 Problemfelder und Störungsbilder bei Erwachsenen	35
9 Problemfelder und Störungsbilder bei Kindern und Jugendlichen	35
10 Fachliche Kompetenz	36
Zitierte Literatur	39
 <b>I Grundlagen der Entspannung</b>	 45
 <b>1 Neurobiologische Grundlagen der Entspannungsverfahren</b>	 47
<i>Dieter Vaitl</i>	
1.1 Einführung	47
1.2 Die Entspannungsreaktion	47
1.3 Zentralnervöse Prozesse	52
1.4 Entspannungszustand und Bewusstseinsveränderung	56
1.5 Psychophysiologie der Interozeption	58
1.6 Entspannungsprozess – praktische Konsequenzen	61
Zitierte Literatur	63
 <b>2 Autogenes Training</b>	 65
<i>Dieter Vaitl</i>	
2.1 Einführung	65
2.2 Rahmenbedingungen	66
2.3 Physiologische Effekte des autogenen Trainings	70
2.4 Psychische Effekte des autogenen Trainings	74

2.5	Indikation des autogenen Trainings	75
2.6	Kontraindikation des autogenen Trainings	76
2.7	Das Abbruch-Phänomen	77
2.8	Wirksamkeit des autogenen Trainings	78
2.9	Ausblick	80
	Zitierte Literatur	81
<b>3</b>	<b>Biofeedback</b>	<b>83</b>
	<i>Dieter Vaitl • Winfried Rief • Franziska Ulrich</i>	
3.1	Einführung	83
3.2	EEG-Feedback	85
3.3	EMG-Feedback	88
3.4	Vasomotorisches Feedback	92
3.5	Kardiovaskuläres Feedback	95
3.6	Ausblick	97
	Zitierte Literatur	99
<b>4</b>	<b>Hypnose</b>	<b>103</b>
	<i>Hans-Christian Kossak</i>	
4.1	Historischer Abriss	103
4.2	Definition und Abgrenzung der Hypnose	103
4.3	Das Einleitungsverfahren – Hypnose-Induktion	105
4.4	Hypnose als Entspannungsverfahren	106
4.5	Hypnose-Therapie – in Kombination mit anderen Therapieverfahren	106
4.6	Hypnose als Erlebensform – das Verhalten in Hypnose	107
4.7	Formen der Hypnose	108
4.8	Theorien der Hypnose	110
4.9	Suggestion, Hypnotisierbarkeit und Hypnosetiefe	110
4.10	Indikation der Hypnose	112
4.11	Anwendungen in der Therapie	112
4.12	Gefahren und Grenzen, Showhypnose	116
4.13	Wirksamkeit der Hypnose	118
4.14	Ausbildung	119
	Zitierte Literatur	120
<b>5</b>	<b>Imagination</b>	<b>122</b>
	<i>Franz Petermann • Michael Kusch • Franziska Ulrich</i>	
5.1	Einführung	122
5.2	Ausgewählte imaginative Techniken	122

5.3	Wirkgrößen	130
5.4	Wirksamkeit imaginativer Verfahren	132
5.5	Ausblick	135
	Zitierte Literatur	136
<b>6</b>	<b>Meditation</b>	139
	<i>Ulrich Ott</i>	
6.1	Einführung	139
6.2	Meditationsmethoden	139
6.3	Forschungsstand	142
6.4	Klinische Anwendung	145
6.5	Ausblick	147
	Zitierte Literatur	147
<b>7</b>	<b>Progressive Muskelentspannung</b>	150
	<i>Alfons Hamm</i>	
7.1	Einführung	150
7.2	Induktionstechnik	151
7.3	Post-Jacobson'sche Varianten der progressiven Muskelentspannung	155
7.4	Progressive Muskelentspannung als »coping skill«	158
7.5	Wirksamkeit der progressiven Muskelentspannung	159
7.6	Ausblick	165
	Zitierte Literatur	166
<b>II</b>	<b>Anwendungsbereiche bei Erwachsenen</b>	169
<b>8</b>	<b>Stress und stressabhängige körperliche Störungen</b>	171
	<i>Martin Stoffel • Beate Ditzen • Ulrike Ehlert</i>	
8.1	Symptomatik	171
8.2	Spezifisches Störungsmodell als Ansatzpunkt für Entspannungsverfahren	177
8.3	Vorgehen	179
8.4	Weiterentwicklung und neuere Ansätze	182
8.5	Indikation und Kontraindikation	183
8.6	Empirische Absicherung	184
	Zitierte Literatur	185

<b>9</b>	<b>Angststörungen</b>	188
	<i>Alfons Hamm</i>	
9.1	Symptomatik	188
9.2	Spezifisches Störungsmodell als Ansatzpunkt für Entspannungsverfahren	192
9.3	Vorgehen	195
9.4	Empirische Absicherung	198
	Zitierte Literatur	200
<b>10</b>	<b>Soziale Phobie / Soziale Angststörung und vermeidend-selbstunsichere Persönlichkeitsstörung</b>	202
	<i>Thomas Heidenreich • Katrin Junghanns-Royack</i>	
10.1	Symptomatik	202
10.2	Spezifische Störungsmodelle als Ansatzpunkt für Entspannungsverfahren	206
10.3	Vorgehen	210
10.4	Indikation und Kontraindikation	212
10.5	Empirische Absicherung	212
	Zitierte Literatur	213
<b>11</b>	<b>Asthma bronchiale</b>	216
	<i>Ulrike de Vries • Franz Petermann</i>	
11.1	Symptomatik	216
11.2	Spezifisches Störungsmodell als Ansatzpunkt für Entspannungsverfahren	218
11.3	Vorgehen	218
11.4	Indikation und Kontraindikation	224
11.5	Empirische Absicherung	225
	Zitierte Literatur	228
<b>12</b>	<b>Herz-Kreislauf-Erkrankungen</b>	230
	<i>Wolfgang Linden • Lutz Mussgay</i>	
12.1	Symptomatik	230
12.2	Spezifisches Störungsmodell als Ansatzpunkt für Entspannungsverfahren	231
12.3	Vorgehen	233
12.4	Indikation und Kontraindikation	236
12.5	Empirische Absicherung	237
	Zitierte Literatur	240

<b>13</b>	<b>Insomnien</b>	243
	<i>Christine Carl • Dieter Riemann</i>	
13.1	Symptomatik	243
13.2	Spezifisches Störungsmodell als Ansatzpunkt für Entspannungsverfahren	244
13.3	Vorgehen	246
13.4	Indikation und Kontraindikation	249
13.5	Empirische Absicherung	249
	Zitierte Literatur	251
<b>14</b>	<b>Schmerzen</b>	253
	<i>Wolf-Dieter Gerber • Uwe Niederberger • Michael Siniatchkin</i>	
14.1	Symptomatik	253
14.2	Spezifisches Störungsmodell als Ansatzpunkt für Entspannungsverfahren	256
14.3	Vorgehen	260
14.4	Indikation und Kontraindikation	265
14.5	Empirische Absicherung	265
	Zitierte Literatur	266
<b>15</b>	<b>Fibromyalgie</b>	268
	<i>Kati Thieme • Franziska Ulrich</i>	
15.1	Symptomatik	268
15.2	Spezifisches Störungsmodell als Ansatzpunkt für Entspannungsverfahren	269
15.3	Vorgehen	272
15.4	Indikation und Kontraindikation	278
15.5	Empirische Absicherung	278
	Zitierte Literatur	281
<b>16</b>	<b>Psychoonkologie</b>	284
	<i>Anja Mehnert-Theuerkauf</i>	
16.1	Symptomatik	284
16.2	Spezifisches Störungsmodell als Ansatzpunkt für Entspannungsverfahren	286
16.3	Vorgehen	286
16.4	Indikation und Kontraindikation	289
16.5	Empirische Absicherung	290
	Zitierte Literatur	291

<b>17</b>	<b>Suggestions-, Entspannungs- und Hypnose-Verfahren in der Zahnheilkunde</b>	293
	<i>Thomas G. Wolf</i>	
17.1	Anwendungsbereiche	293
17.2	Spezifisches Störungsmodell als Anknüpfungspunkt für Suggestions-, Entspannungs- und Hypnose-Verfahren	294
17.3	Vorgehen	294
17.4	Indikation und Kontraindikation	299
17.5	Behandlungsmethoden	301
17.6	Empirische Absicherung	302
	Zitierte Literatur	303
<b>18</b>	<b>Sexuelle Funktionsstörungen</b>	305
	<i>Beatrix Gromus</i>	
18.1	Symptomatik	305
18.2	Spezifisches Störungsmodell als Ansatzpunkt für Entspannungsverfahren	307
18.3	Vorgehen	308
18.4	Indikation und Kontraindikation	311
18.5	Empirische Absicherung	312
	Zitierte Literatur	313
<b>19</b>	<b>Somatoforme Störungen</b>	315
	<i>Alexandra Martin • Winfried Rief</i>	
19.1	Symptomatik	315
19.2	Spezifisches Störungsmodell als Ansatzpunkt für Entspannungsverfahren	317
19.3	Vorgehen	320
19.4	Modifikation des Standardvorgehens	323
19.5	Indikation und Kontraindikation	324
19.6	Empirische Absicherung	324
	Zitierte Literatur	326
<b>20</b>	<b>Burn-out</b>	328
	<i>Götz Mundle</i>	
20.1	Symptomatik	328
20.2	Spezifische Störungsmodelle als Ansatzpunkt für Entspannungsverfahren, Achtsamkeit und Meditation	333
20.3	Vorgehen	336



20.4	Indikation und Kontraindikation	338
20.5	Empirische Absicherung	339
	Zitierte Literatur	342
<b>21</b>	<b>Sport und Bewegung</b>	346
	<i>Michael Kellmann • Jürgen Beckmann</i>	
21.1	Problematik	346
21.2	Funktionen des Entspannungstrainings im Sport	347
21.3	Vorgehen	350
21.4	Modifikation des Standardvorgehens	352
21.5	Indikation und Kontraindikation	354
	Zitierte Literatur	355
<b>III</b>	<b>Anwendungsbereiche bei Kindern und Jugendlichen</b>	357
<b>22</b>	<b>Aggressives Verhalten</b>	359
	<i>Ulrike Petermann • Franz Petermann</i>	
22.1	Symptomatik	359
22.2	Spezifisches Störungsmodell als Ansatzpunkt für Entspannungsverfahren	360
22.3	Vorgehen	363
22.4	Indikation und Kontraindikation	369
22.5	Empirische Absicherung	371
	Zitierte Literatur	373
<b>23</b>	<b>Angststörungen</b>	375
	<i>Ulrike Petermann</i>	
23.1	Symptomatik	375
23.2	Spezifisches Störungsmodell als Ansatzpunkt für Entspannungsverfahren	376
23.3	Vorgehen	378
23.4	Indikation und Kontraindikation	381
23.5	Empirische Absicherung	382
	Zitierte Literatur	383

<b>24</b>	<b>Chronische Kopfschmerzen</b>	385
	<i>Gabriele Gerber-von Müller • Michael Siniatchkin • Wolf-Dieter Gerber</i>	
24.1	Symptomatik	385
24.2	Spezifisches Störungsmodell als Ansatzpunkt für Entspannungsv erfahren	387
24.3	Vorgehen	391
24.4	Indikation und Kontraindikation	394
24.5	Empirische Absicherung	394
	Zitierte Literatur	396
<b>25</b>	<b>Funktioneller Bauchschmerz</b>	399
	<i>Meinolf Noeker</i>	
25.1	Symptomatik	399
25.2	Spezifisches Störungsmodell als Ansatzpunkt für Entspannungsv erfahren	402
25.3	Vorgehen	403
25.4	Indikation und Kontraindikation	410
25.5	Empirische Absicherung	413
	Zitierte Literatur	416
<b>26</b>	<b>Aufmerksamkeitsdefizit-/Hyperaktivitätsstörungen</b>	419
	<i>Helmut Saile</i>	
26.1	Symptomatik	419
26.2	Spezifisches Störungsmodell als Ansatzpunkt für Entspannungsv erfahren	420
26.3	Vorgehen	423
26.4	Modifikation des Standardvorgehens	425
26.5	Indikation und Kontraindikation	425
26.6	Empirische Absicherung	426
	Zitierte Literatur	428
<b>27</b>	<b>Neurodermitis – atopische Dermatitis</b>	430
	<i>Ulrike Petermann • Blanka Hartmann • Franz Petermann</i>	
27.1	Symptomatik	430
27.2	Spezifisches Störungsmodell als Ansatzpunkt für Entspannungsv erfahren	432
27.3	Vorgehen	435
27.4	Indikation und Kontraindikation	436

27.5	Empirische Absicherung	437
	Zitierte Literatur	439
<b>28</b>	<b>Schmerz bei invasiven Behandlungen</b>	441
	<i>Meinolf Noeker • Franz Petermann</i>	
28.1	Problematik	441
28.2	Spezifisches Störungsmodell als Ansatzpunkt für Entspannungsverfahren	445
28.3	Vorgehen	449
28.4	Modifikation des Standardvorgehens	454
28.5	Indikation und Kontraindikation	456
28.6	Empirische Absicherung	456
	Zitierte Literatur	457
<b>29</b>	<b>Stress</b>	460
	<i>Petra Hampel • Franz Petermann</i>	
29.1	Symptomatik	460
29.2	Spezifisches Störungsmodell als Ansatzpunkt für Entspannungsverfahren	462
29.3	Vorgehen	465
29.4	Indikation und Kontraindikation	470
29.5	Empirische Absicherung	470
	Zitierte Literatur	472
<b>Anhang</b>		475
	Glossar	477
	Autorenverzeichnis	492
	Sachwortverzeichnis	496