
Inhaltsverzeichnis

Zu diesem Buch	VII
Geleitwort	VIII
Grundstufe des Autogenen Trainings	1
Geschichte der Entspannungsübungen	1
Vorbereitung der Entspannung	3
Ratschläge zum Einüben der Entspannung	5
Verlauf der Kurse	6
Sonderthemen	14
<i>Autogenes Training für Sportler</i>	14
Gründe für das Erlernen des Autogenen Trainings	24
Formelhafte Vorsatzbildung	29
Anforderungen an den Wortlaut der Vorsätze	29
<i>Inhaltliche Merkmale</i>	30
<i>Stilistische Merkmale</i>	31
<i>Praxis der formelhaften Vorsatzbildung</i>	41
Beispiele für bewährte Vorsätze	44
<i>Vorwiegend körperliche Störungen und Erkrankungen</i>	54
<i>Ungelöste Affektbindungen</i>	96
<i>Vorwiegend seelische Störungen oder Erkrankungen</i>	98
Oberstufe des Autogenen Trainings	145
Verlauf der Kurse	145
Erste Doppelstunde: Farberlebnisse	147

Zweite Doppelstunde: Wahrnehmen konkreter Gegenstände	153
Dritte Doppelstunde: Schau abstrakter Werte	158
Vierte Doppelstunde: Übungen zur Charakterbildung	163
Fünfte Doppelstunde: Der »Weg auf den Meeresgrund«	172
Sechste Doppelstunde: Der »Weg auf die Bergeshöhe«	184
Siebente Doppelstunde: Freie und gesteuerte Bilderlebnisse mit bestimmter Zielsetzung	191
<i>Völlig freie Bilder</i>	191
<i>Teilweise freie Bilder vertiefen Selbst- und Zielerkenntnis</i>	194
<i>Teilweise freie Schau von Bildern ästhetischer Werte</i>	196
<i>Geleitete Bilder allgemeinen Wertes</i>	197
<i>Geleitete Bilder mit bestimmten therapeutischen Zielen</i>	200
<i>Begleitete Bilder mit symbolischer Identifikation</i>	203
Ergebnisse der »Autogenen Imagogik«	205
Die Oberstufe des Autogenen Trainings im Vergleich zu anderen Methoden des Bilderlebens	212
Die Abgrenzung der Oberstufe des Autogenen Trainings von anderen Arten der Bilderlebnisse	222
Literatur	225
Namensverzeichnis	229
Sachverzeichnis	231