

INHALT

	Seite
Vorwort	9
Einleitung	11
I. Was ist Autogenes Training	13
II. Lerntheoretische Grundlagen des Autogenen Trainings ..	17
Der Versuch von Pawlow	
Klassische Konditionierung	
Eine Fallbesprechung	
Instrumentelle Konditionierung	
Konditionierte Reaktion und Autogenes Training	
III. Lage, Raum und Zeit des Übens	21
Körperhaltung	
Raum und Zeit	
IV. Das Zurücknehmen	27
Schlaf- und Wachzustand	
Autogenes Training und psychovegetative Umschaltung	
Die Formel des Zurücknehmens	
V. Die Übungen	30
Beginn des Trainings	
Ruheformel	
RuheEinstellung	
1. Übung: Muskelentspannung, Schwereübung	32
Orientierungsplan für den ersten Übungstag	
Orientierungsplan für die Schwere-Übung	

2. Übung: Wärmeempfindung	36
Drei Beispiele	
Orientierungsplan für Schwere- und Wärmeübung	
Das Prinzip der Generalisierung	
3. Übung: Herzregulierung	40
Kreislauf, Herz und Puls	
Orientierungsplan für Schwere-, Wärme- und Herzübung	
4. Übung: Atemeinstellung	43
Das kleine Trainingsprogramm	
6. Übung: Kopfeinstellung, Stirnkühle	47
VI. Zusammenfassung und Synthese der Übungen	49
Orientierungsplan für das kleine Training	
Möglichkeiten der Synthese	
VII. Anwendung des Autogenen Trainings im medizinischen	
Bereich	53
Verhaltenstherapie und Autogenes Training	
<i>Abnorme Erlebnisreaktionen</i>	55
Fallbesprechung	
<i>Psychogene Entwicklungen</i>	58
Fallbesprechung	
<i>Neurotische Entwicklungen</i>	61
Definition und Erscheinungsformen	
<i>Psychosomatische Störungen</i>	63
Definition und Erscheinungsformen	

<i>Alkohol- und Drogenabhängigkeit</i>	65
Voraussetzungen für das Autogene Training	
Fallbesprechung	
VIII. Kontraindikationen	70
Klinische Beispiele	
IX. Anwendung des Autogenen Trainings im Alltag	74
Formelhafte Vorsätze	
Fallbesprechung	
Streß, seine Folgen und das Autogene Training	
X. Anwendung des Autogenen Trainings bei Kindern	81
Allgemeine Vorbemerkungen	
Vorwiegend medizinische Indikationen	
<i>Verhaltensstörungen</i>	82
<i>Psychosomatische und neurotische Störungen</i>	83
Fallbesprechung	
Kontraindikationen	
Fallbesprechung	
Vorwiegend sozialpädiatrisch-pädagogische Indikationen	
Minimale cerebrale Dysfunktion	
<i>Familienneurose</i>	93
Pathologische Elternhaltung	
Vegetative Labilität	
Die sogenannten dummen Gewohnheiten	
Fallbesprechung	
Entspannung der Eltern-Kind-Beziehung	
Entspannung der Lehrer-Schüler-Beziehung	

XI. Die Oberstufe des Autogenen Trainings	97
XII. Literaturhinweise	99
XIII. Sachverzeichnis	101
Über den Autor	