Inhalt

Warum ein Neuer Weg zum Autogenen Training? 7
Zur Geschichte des Autogenen Trainings 9

Entwicklungsgeschichte 10
Wie wirkt das Autogene Training? 11
Wissenschaftliche Begriffe im Autogenen Training 13

Das vegetative Nervensystem 14
Streß – eine kollektive Zeitkrankheit? 16

Streßtypen 16
Streß bei Kindern 19

Praxisbeispiele 23
Phantasie, die unerschöpfliche, kreative und heilende Lebenskraft 25
Der Neue Weg auf einen Blick 27
Wirkungsweise des Neuen Weges zum Autogenen Training 35

Gebrauchsanweisung zum Üben 39
Pädagogische Möglichkeiten des Neuen Weges im Erziehungsbereich 43
Erfahrungen aus einer langjährigen Praxis 44
Therapeutische Möglichkeiten auf einen Blick 44

Bildsymbole 46

Die Symbole 46
Übungsverlauf 48

Praktischer Übungsteil 51

Schwereübungen 53
Gesichtsentspannung 66
Wärmeübungen 68
Organübungen 83

Autonome Entspannungsübungen 103
Phantasiereisen mit Autogenem Training für Kinder und Erwachsene . 111

Literatur 144