

# Inhalt

Vorwort .....	11
Vorwort zur dritten Auflage .....	17
Einführung .....	19
Zusammenfassung .....	23
Geschichtliches .....	27
TEIL I: THEORIE .....	29
<b>1. Einsatzbereiche der PM .....</b>	<b>31</b>
1.1 Indikationen .....	31
1.2 Kontraindikationen .....	32
<b>2. Neurophysiologische Modellvorstellungen zur PM.....</b>	<b>33</b>
<b>3. Unterschiede der PM zum Autogenen Training .....</b>	<b>35</b>
TEIL II: PRAXIS .....	39
<b>1. Vorbereitung und äußere Bedingungen .....</b>	<b>41</b>
1.1 Übungsraum .....	41
1.2 Übungshaltung .....	41
1.3 Übungskleidung .....	41
1.4 Voraussetzungen beim Üben .....	42
<b>2. Hinweise für den Übungsleiter .....</b>	<b>43</b>
2.1 Zur Vorbereitung .....	43

2.2	Vorgehen während der Übung .....	43
2.3	Zur Nachbereitung.....	47
2.4	Umgang mit Schwierigkeiten .....	48
<b>3.</b>	<b>Vorinformation für den Übenden .....</b>	<b>55</b>
<b>4.</b>	<b>Übungsanleitungen .....</b>	<b>59</b>
4.1	Die Vorübung .....	59
4.2	Das klassische Verfahren nach Jacobson .....	60
4.3	Die Isometrikübungen nach Jacobson .....	63
4.4	Das aktualisierte Verfahren .....	65
4.5	Modifikationen des Verfahrens für Fortgeschrittene .....	69
4.5.1	PM mit sieben Muskelgruppen (im Sitzen).....	70
4.5.2	PM mit vier Muskelgruppen (im Sitzen).....	71
4.5.3	PM mit allen Muskelgruppen gleichzeitig .....	72
4.5.4	Vergegenwärtigungsverfahren .....	73
4.5.5	Zählverfahren .....	74
4.6	PM-Übungsabläufe für bestimmte Alltagssituationen .....	74
4.6.1	PM im Verkehrsstau .....	75
4.6.2	PM bei Streß am Schreibtisch .....	78
4.6.3	PM in Sitzungen und Konferenzen .....	81
4.7	Neueste Entwicklungen .....	83
4.7.1	Unterbauch- und Beckenentspannung im Liegen (PM-Atemvertiefung) .....	86
4.7.2	Vom Fuß bis zum Gesicht – angenehmer Ort .....	88
4.7.3	Körperreise mit allen Sinnen – angenehmes Erlebnis .....	91
4.7.4	Atmung, Körpergefühle, innere Wahrnehmung .....	93

4.7.5	Momente der besonderen inneren Fähigkeiten und Kräfte	96
4.7.6	Körperreise „Ort der Entspannung und der Kraft“	99
4.7.7	Die Spectrum-Übung	104
4.7.8	Phantasiereise Insel	108
4.7.8.1	Die modernen Varianten der Progressiven Muskelentspannung	111
	• Der innere Berater	112
4.7.8.2	PM und Meditation	115
4.7.9	Passive Muskelentspannung, das IPEG-Verfahren im Wasser	115
<b>5.</b>	<b>Weiterentwicklungen des klassischen Verfahrens</b>	<b>121</b>
<b>6.</b>	<b>PM in der Gesundheitsbildung</b>	<b>123</b>
<b>7.</b>	<b>Konzeption eines Gruppenkurses in PM</b>	<b>125</b>
<b>8.</b>	<b>PM-Einzelarbeit</b>	<b>129</b>
<b>9.</b>	<b>Körperliche Auswirkungen der PM</b>	<b>131</b>
<b>10.</b>	<b>Ergebnisse und Ausblick</b>	<b>132</b>
<b>11.</b>	<b>Anhang Arbeitsblätter</b>	<b>134</b>
<b>12.</b>	<b>Zum IPEG-Instrumentarium</b>	<b>141</b>
	Literatur	142
	Vita	143