

Inhalt

- Vorwort 9
- 11 *Eine Lebenshilfe für jedermann*
- Der Mensch – eine »Fehlkonstruktion«? 11
 - Eine wissenschaftliche Methode 12
 - Ein Selbstexperiment 13
 - Im Serienfaltboot über den Atlantik 14
 - Ich schaffe es 15
 - Kurs West 16
 - Autogenes Training im Seelenverkäufer 17
 - Positive Vorstellungen bedeuten Erfolg 19
 - Krank durch negative Vorstellungen 20
 - So tun als ob . . . 21
 - Von der Macht der Vorstellung 22
 - Der Pendelversuch 24
 - Tod durch falsche Vorstellungen 26
 - Neues Wissen, neue Hoffnung 27
- 30 *Die Grundübungen des Autogenen Trainings*
- Von den Ursprüngen des AT 31
 - Wer erlernt das AT am leichtesten? 33
 - Wann üben wir? 34
 - Täglich zehn Minuten 36
 - Droschkenkutscher als Vorbild 37
 - Die Entspannung als Leistung 39
 - Warum »zurücknehmen«? 42
 - Die Schwereübung 43
 - Die Wärmeübung 45
 - Was geht im Arm vor sich? 46
 - Generalisierung 47
 - Die Übungsformel als formelhafter Vorsatz 48

Die Herzübung	49
Wie »entdeckt« man sein Herz?	51
Die Atemübung	52
Die Leibübung	54
Die Kopfübung	57
»Protokollarisch« vorgehen	59
Der häufigste Fehler beim autogenen Trainieren	62

65 *Anwendungsgebiete für Gesunde*

Nichts Menschliches ist vollkommen	65
Der Mensch – das »tragische Tier«	67
Der Traum von der psychischen Gesundheit	68
Von posthypnotischen Suggestionen zu formelhaften Vorsätzen	69
Wie gebraucht man formelhafte Vorsätze?	73
Welche Vorsätze wirken am besten?	75
Erholung »auf Kommando«	77
Vom krankmachenden Streß	78
Streß am Arbeitsplatz	81
Erleichterungen für Nacht- und Schichtarbeiter	83
Die Gemütsregung als Krankheitsfaktor	84
Vegetative Dystonie – die häufigste Verlegenheitsdiagnose	86
Autogene Ruhigstellung	88
Was heißt »urlaubsreif«?	90
Konzentrationssteigerung	90
Bessere Leistungen im Sport	92
Mobilisierung unerschlossener Leistungsreserven?	96
Leichter und besser arbeiten	98
Für extreme Lebenssituationen	100
Leichtere Gewichtsabnahme	101
Seele und Stuhlgang	103
Befreiung von Schlafmitteln	104
Formelhafte Vorsätze bei Schlafstörungen	105
»Lärm ganz gleichgültig«	107
Versuchsweise Anwendungen	108

110 *Anwendungsgebiete bei Leiden und Krankheiten*

- Streß — auch eine Herzensangelegenheit 111
- Herztod — Tribut an den sozialen Aufstieg? 112
- Der Mensch reagiert wie ein Urtier 113
- AT kontra Risikofaktoren 114
- Rehabilitation des Herzinfarktkranken 117
- Das »nervöse« Herz 118
- Asthma — »Schrei nach der Mutter« 120
- Alle Jahre wieder: Heuschnupfen 122
- Unempfindlicher gegen Erkältungen 123
- Besserung von Augen- und Ohrenstörungen 124
- Auch die Haut ein Spiegel der Seele 125
- Erleichterungen bei Schwangerschafts- und Frauenkrankheiten 127
- Beruhigung für den Basedow-Kranken 129
- Geringere Wetterfühligkeit 130
- Gute Erfolge bei Migräne 130
- Achtung bei Schmerzen 131
- Linderung von Magen-Darm-Störungen 133
- Berechtigte Hoffnung bei Rheumatismus 135
- Das AT — ein Universalmittel? 137
- Anwendung bei psychischen Störungen 138
- Abbau von Aggressionen 140
- Befreiung von der Drogentyrannei 141
- Hilfen für Raucher 143
- Hilfe für Alkoholgefährdete 146
- Sexualstörungen 147
- Befreiung von Angstzuständen 150
- Befreiung von Zwängen 152

154 *Autogene Entladungen und Begleiterscheinungen*

- Bei der Schwereübung 155
- Bei der Wärmeübung 156
- Bei der Herzübung 158
- Bei der Atemübung 159

- Bei der Leibübung 160
- Bei der Kopfübung 161
- Andere Begleiterscheinungen 162
- Visionäre und intellektuelle Begleiterscheinungen 164
- Überraschende Begleiterfolge 164
- Übersicht: Autogenes Training, Unterstufe 168

- 169 *Autogenes Training – Oberstufe*
 - Die Übungsfolge 170
 - Ausblick 177

- 178 *Verwandte Methoden*
 - Couéismus 178
 - Progressive Relaxation 179
 - Gymnastik 180
 - Yoga 180
 - Zen 181

- 183 *Literaturauswahl*

- 184 *Namen- und Sachregister*