

---

# Inhalt

Der Streß mit dem Streß .....	7
Dem Streß auf der Spur .....	8
Streß gestern und heute .....	8
Die Rolle der Psychosomatik .....	9
Was ist eigentlich »Streß«? .....	10
Unser Körper und seine Reaktionen .....	13
Die Grundlagen der Nervenfunktionen .....	15
Das vegetative Nervensystem .....	17
Schaltzentrale Gehirn .....	18
Die Rolle des Lernens .....	22
Der richtige Umgang mit den Streßsignalen .....	24
Stressoren .....	26
Die Wechselwirkung von Schmerz und Streß .....	27
Die Warnsignale des Körpers .....	28
Testen Sie Ihre Streßgefährdung .....	31
Das aktuelle Streßprofil .....	31
Fragebogen zu Streßsymptomen .....	34
Interpretationshilfen zum Streßprofil .....	41
Lebenskrisen sind Streßsituationen .....	42
Welche Streßfaktoren birgt Ihr Leben? .....	43
Hinweise zur Interpretation .....	44
Streßbewältigung durch Entspannung .....	45
Progressive Muskelentspannung .....	46
Biofeedback .....	47
Yoga und Meditation .....	49
Autogenes Training .....	51
Die Praxis des autogenen Trainings .....	53
Zur Geschichte dieser Entspannungstechnik .....	53
Geeignete Körperhaltungen .....	54

## Inhalt

---

Leitfaden zur Durchführung des autogenen Trainings	57
Beginn der Übungen	59
Beenden der Übungen	60
Übung 1: Schwere	61
Übung 2: Wärme	63
Zusätzliche Hilfen für die ersten beiden Übungen	66
Übung 3: Atmen	68
Übung 4: Herzschlag	71
Übung 5: Sonnengeflecht	75
Übung 6: Stirnkühle	79
Der Ablauf des autogenen Trainings im Überblick	81
Autogenes Training im täglichen Leben	82
Weitere Einsatzmöglichkeiten	84
Schlußbemerkung	86
Register	87