

Inhalt

Vorwort 11

Einleitung 13

Schüler und Schule 13

Seelenlähmung oder die Angst vor der Freiheit 16

Über die Bedeutung der Phantasie 18

Über die Bedeutung der Konzentration 20

Für wen sind die Übungen gedacht? 21

Autogenes Training 25

Was ist Autogenes Training? 25

Wann und wie übst du Autogenes Training? 26

Vorbedingungen für erfolgreiches Autogenes Training 28

Was bewirkt das Autogene Training? 29

Praktische Hinweise 30 ×

Störungsfaktoren 31

Übungshaltungen 32

Übungsverlauf 37

Formelhafte Vorsatzbildung 45

Autogenes Training für Kinder von ca. 8 bis 12 Jahren 47

Bemerkungen zu dem Üben mit einer Gruppe 48

Problematik der Kind-Trainer-Beziehung 48

Übungsverlauf 49

Erfahrungsbericht aus der Praxis 61

Atemtraining 65

Über die Bedeutung der Atmung 65

Der physiologische Aspekt der Atmung 66

Wieviel Atem braucht der Mensch? 67

- «Lachen ist gesund» – ein Sprichwort und seine physiologische Bedeutung 69
- Körperhaltung und Atmung 71
 - Falsches Atmen (Fehlathmung) 71
 - Richtiges Atmen 72
- Die Bedeutung des Atems in anderen Kulturen am Beispiel der Yoga- oder Prana-Atmung 74
- Was ist Vorstellungsatmen? 74
- Anleitung zum Atemtraining 75
 - Die Einstimmung 76
 - Ruhe- und Entspannungsatmen im Sitzen oder Liegen 77
 - Atemgymnastik im Sitzen oder Liegen 78
 - Atemgymnastik im Stehen 83
- Atemhilfe bei Schmerzen 101

Übungen zum Abbau von Aggressionen, Wut und Spannungen 107

Meditation für Kinder und Jugendliche 111

- Was ist Meditation? 111 ✕
- Das Kind und sein Tun 113
- Nach innen schauen lernen 114
- Die bewußtseinsweiternde Wirkung der Meditation 115
- Die Bedeutung von Meditation in der heutigen Zeit 116
- Meditation durch gelenkte Phantasien 117
- Meditation mit «Sinn-Wörtern» 118
- Meditation über Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft 119
- Wenn du für dich allein üben willst – Praxisteil 120
- Meditationshaltungen 121
- Meditationsübungen durch gelenkte Phantasien 130 ✕
- Meditation mit «Sinn-Wörtern» 139
- Meditation über deine Vergangenheit 140
- Meditation über deine Gegenwart 140
- Meditation über deine Zukunft 142
- Meditation mit Musik 142
- Meditation mit Musik und Ton 144
- Meditation mit Musik und Tanz 145

Baummeditation mit Musik 146

Bildmeditation 146

Miteinander meditieren – über den Sinn
einer Gruppenmeditation 146

Was ist bei der Gruppenmeditation zu beachten? 148

Übungen 149

Meine sehr persönlichen Musikvorschläge 154

Bücher 155