

Autogenes Training

Der bewährte Weg zur Entspannung

Mosaik Verlag

Inhalt

Vorwort 7

Eine Lebenshilfe für jedermann 9

Der Mensch - eine »Fehlkonstruktion«? 9 • Eine wissenschaftliche Methode 10 • Ein Selbstexperiment 11 • Im Serienfaltboot über den Atlantik 12 • Ich schaffe es 13 • Kurs West 14 • Autogenes Training im Seelenverkäufer 15 • Positive Vorstellungen bedeuten Erfolg 16 • Krank durch negative Vorstellungen 17 • So tun als ob... 18 • Von der Macht der Vorstellung 19 • Der Pendelversuch 21 • Tod durch falsche Vorstellungen 22 • Neues Wissen, neue Hoffnung 24

Die Grundübungen des Autogenen Trainings 27

Johannes Heinrich Schultz 27 • Von den Ursprüngen des AT 28 • Wer erlernt das AT am leichtesten? 29 • Wann üben wir? 31 • Täglich zehn Minuten 33 • Droschkenkutscher als Vorbild 34 • Die Entspannung als Leistung 36 • Warum »zurücknehmen«? 38 • Die Schwereübung 39 • Die Wärmeübung 41 • Was geht im Arm vor sich? 42 • Generalisierung 44 • Die Übungsformel als formelhafter Vorsatz 45 • Die Herzübung 46 • Wie »entdeckt« man sein Herz? 47 • Die Atemübung 49 • Die Leibübung 51 • Die Kopfübung 54 • »Protokollarisch« vorgehen 57 • Der häufigste Fehler beim autogenen Trainieren 59

Anwendungsgebiete für Gesunde 62

Nichts Menschliches ist vollkommen 62 • Der Mensch - das »tragische Tier« 64 • Der Traum von der psychischen Gesundheit 65 • Von posthypnotischen Suggestionen zu formelhaften Vorsätzen 66 • Wie gebraucht man formelhafte Vorsätze? 69 • Welche Vorsätze wirken am besten? 71 • Erholung »auf Kommando« 73 • Vom krankmachenden Streß 75 • Streß am Arbeitsplatz 78 • Erleichterungen für Nacht- und Schichtarbeiter 80 • Die Gemütsregung als Krankheitsfaktor 81 • Vegetative Dystonie - die häufigste Verlegenheitsdiagnose 83 • Autogene Ruhigstellung 84 • Was heißt »urlaubsreif«? 86 • Konzentrationssteigerung 86 • Bessere Leistungen im Sport 89 • Mobilisierung uner-

geschlossener Leistungsreserven ? 93 • Leichter und besser arbeiten 94 • Für extreme Lebenssituationen 96 • Leichtere Gewichtsabnahme 97 • Seele und Stuhlgang 99 • Befreiung von Schlafmitteln 100 • Formelhafte Vorsätze bei Schlafstörungen 101 • »Lärm ganz gleichgültig« 103 • Versuchsweise Anwendungen 104 • Anregung des Abwehr- oder Immunsystems 105

Anwendungsgebiete bei Leiden und Krankheiten 108

Streß - auch eine Herzensangelegenheit 109 • Herztod - Tribut an den sozialen Aufstieg? 110 • Der Mensch reagiert wie ein Urtier 111 • AT kontra Risikofaktoren 112 • Rehabilitation von Herzinfarktkranken 115 • Das »nervöse« Herz 116 • Asthma - »Schrei nach der Mutter« 118 • Alle Jahre wieder: Heuschnupfen 120 • Unempfindlicher gegen Erkältungen 121 • Besserung von Augen- und Ohrenstörungen 122 • Auch die Haut ein Spiegel der Seele 123 • Erleichterungen bei Schwangerschaft und Frauenkrankheiten 125 • Beruhigung für den Basedow-Kranken 126 • Geringere Wetterfühligkeit 127 • Gute Erfolge bei Migräne 128 • Achtung bei Schmerzen 129 • Linderung von Magen-darmstörungen 130 • Berechtigte Hoffnung bei Rheumatismus 133 • Das AT - ein Universalmittel? 134 • Anwendung bei psychischen Störungen 135 • Abbau von Aggressionen 137 • Befreiung von der Drogentyrannei 138 • Hilfen für Raucher 140 • Hilfe für Alkoholgefährdete 143 • Sexualstörungen 144 • Befreiung von Angstzuständen 146 • Befreiung von Zwängen 149

Autogene Entladungen und Begleiterscheinungen 151

Bei der Schwereübung 152 • Bei der Wärmeübung 153 • Bei der Herzübung 155 • Bei der Atemübung 156 • Bei der Leibübung 157 • Bei der Kopfübung 158 • Andere Begleiterscheinungen 159 • Visionäre und intellektuelle Begleiterscheinungen 160 • Überraschende Begleit-erfolge 161 • Gefahren 163 • Übersicht: Autogenes Training, Unter-stufe 165

Autogenes Training - Oberstufe 166

Die Übungsfolge 167 • Ausblick 173

Verwandte Methoden 174

Coueismus 174 • Progressive Relaxation 175 • Psychohygiene-Training 176 • Gymnastik 177 • Yoga 178 • Zen 179

Literaturauswahl 180 • Register 182