

# INHALTSVERZEICHNIS

Vorwort.....	9
6 Wochen, die Ihr Leben verändern können.....	12
„Wer hat’s erfunden?“.....	15
Wirkung des Autogenen Trainings.....	17
Positive Auswirkungen vom Autogenen Training.....	18
Stress und Entspannung.....	26
Stress und die Stressreaktion.....	26
Der Entspannungszustand.....	36
Die Übungen des Autogenen Trainings.....	41
Voraussetzungen für das Üben.....	43
Die Häufigkeit und Länge des Trainings.....	46
Die Übungspositionen im Autogenen Training.....	50
Die Übungsstruktur des Autogenen Trainings.....	55
Schematische Darstellung des Ablaufs.....	56
Die Praxis des Autogenen Trainings.....	57
Die Body-Scan-Entspannung.....	58
Die Schwere-Übung.....	60
Die psychophysiologische Grundlage.....	60
Ausführung der Schwere-Übung.....	62
Fragen und Antworten zur Schwere-Übung.....	66
Die Wärme-Übung.....	70
Die psychophysiologische Grundlage.....	70
Ausführung der Wärme-Übung.....	72
Fragen und Antworten zur Wärme-Übung.....	75

Die Atem-Übung.....	78
Die psychophysiologische Grundlage.....	78
Ausführung der Atem-Übung.....	80
Die psychische Wirkung.....	82
Fragen und Antworten zur Atem-Übung.....	82
Die Herz-Übung.....	84
Die psychophysiologische Grundlage.....	84
Ausführung der Herz-Übung.....	85
Die psychische Wirkung.....	88
Fragen und Antworten zur Herz-Übung.....	89
Die Sonnengeflechtsübung.....	91
Die psychophysiologische Grundlage.....	91
Ausführung der Bauch-Übung.....	93
Die psychische Wirkung.....	95
Fragen und Antworten zur Bauch-Übung.....	96
Die Stirnkühle-Übung.....	98
Die psychophysiologische Grundlage.....	98
Ausführung der Stirnkühle-Übung.....	99
Die psychische Wirkung.....	102
Fragen und Antworten zur Stirnkühle-Übung.....	103
Die formelhafte Vorsatzbildung.....	105
Erstellen einer formelhaften Vorsatzbildung.....	108
Übung zur formelhaften Vorsatzbildung.....	111
Abschliessende Worte.....	113
Anhang.....	115
Die komplette AT-Sequenz.....	115
Ihre persönliche Stress-Analyse.....	118