

Inhalt

Vorwort	7
Einleitung	9
Was leistet das Autogene Training?	9
Wer kann Autogenes Training erlernen?	11
Wodurch wirkt das Autogene Training?	12

Das praktische Vorgehen

1. Die Übungshaltungen	13
2. Das Zurücknehmen	20
3. Die einzelnen Übungen	21
Ruhetönung - Schwereübung - Wärmeübung - Herzübung - Atemübung - Sonnengeflechtsübung Stirn-Kühle-Übung - Zusammenfassung der Übungen	30
4. Die Übungsdauer	31
5. Erworbenener Vollzugszwang	32
6. Zusatzformeln und formelhafte Vorsatzbildungen	33
7. Besondere Erfolge	35
8. Hilfe zum Einschlafen	36
9. Partnerschaftliches Training	37
10. Autogenes Training und Sexualität	37
11. Übungsprotokolle	38

Was sonst noch wichtig ist

Die Übungssituation	39
Eine sanfte Methode	39
Geräusche	40
Konzentrationshilfen	40
Die Haltung	41
Verkürzte Kursdauer	42

Medikamente absetzen?	43
Autogenes Training und Hypnose	43
Einbildung oder Wirklichkeit?	44
Yoga und Autogenes Training	45
Autogenes Training und christlicher Glaube	46
Das persönliche Training	47
Die große Übungsgruppe	48
Fragen	49
Die Oberstufe des Autogenen Trainings	51

Meditation auf der Grundlage des Autogenen Trainings

Einleitung	52
Was ist Meditation?	52
Die Körperhaltung	54
Übergang vom Autogenen Training zur Meditation	55
Meditationstechniken	57
Der Weg ist das Ziel	58
Literatur und Schallplatten	59
Literaturverzeichnis	60
Sachverzeichnis	61