

# Inhalt

Vorwort .....	7
<b>Einleitung</b> .....	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