

Inhalt

1 Grundlagen des Autogenen Trainings	1
1.1 Die Stellung des A.T. in der Therapeut-Patient-Beziehung	1
1.2 Geschichtliche Entwicklung	3
1.3 Wirkungsweise	6
1.4 Indikationen und Kontraindikationen	14
1.5 Die Stellung des A.T. (Grundstufe) in der psychosomatischen Medizin	23
1.6 Möglichkeiten des Missbrauchs	35
1.7 Methodisch-didaktische Aspekte in der strukturierend-stützenden Vermittlung des A.T.	38
1.8 Psychodynamische Aspekte der offenen, analytisch orientierten Vermittlung des A.T.	47
1.9 Wirksamkeitsnachweise	59
2 Grundstufe (Unterstufe)	65
2.1 Die Einführung in das A.T.	65
2.2 Schwereübung	79
2.3 Wärmeübung	91
2.4 Atemübung (das „passive Atemerlebnis“)	103
2.5 Herzübung (das „passive Herzerlebnis“)	110
2.6 Sonnengeflechtsübung	119
2.7 Stirnkühleübung (die „relative Stirnkühle“)	128
2.8 Verwandte Verfahren zur Grundstufe des A.T.	135
2.9 Kombinationsmöglichkeiten der Grundstufe mit anderen Verfahren	140
3 Autogenes Training für Fortgeschrittene (Mittelstufe)	149
3.1 Ziele und Inhalte der Kurse für Fortgeschrittene (Mittelstufe)	149
3.2 Durchführung der Kurse	151
4 Autogene Imagination, die sog. analytische Oberstufe des Autogenen Trainings	163
4.1 Zur Nomenklatur	163
4.2 Voraussetzungen, Indikationen und Kontraindikationen	164
4.3 Physiologische Grundlagen	166
4.4 Theorie und Praxis der Autogenen Imagination	169
4.5 Zum Vergleich: Methodisch-didaktische Darstellungen der Oberstufe des A.T.	188
4.6 Verwandte Verfahren	202
4.7 Transpersonale Aspekte beim A.T.	206

5	Autogenes Training – Supervision	213
5.1	Vermittlungsstil	213
5.2	Lösung spezieller Probleme bei Übenden	214
5.3	A.T. bei psychosomatischen Erkrankungen	214
5.4	Übertragung, Gegenübertragung und Widerstand	215
5.5	Gruppendynamik	216
6	Fachgesellschaften, Weiterbildungsrichtlinien und Abrechnungsfragen zum Autogenen Training	217
6.1	Fachgesellschaften für A.T. und verwandte Verfahren	217
6.2	Weiterbildung im A.T., Therapeuten- und Dozentenqualifikationen	218
6.3	Abrechnungsfragen	220
	Literatur	223
	Sachverzeichnis	234
	Der Autor	238