

Stichwortverzeichnis

A

Achtsamkeit 22
 ADHS 16
 Aggressives Verhalten 16
 Angststörungen 16
 Armhebeprobe 28
 Asthma 32
 Atmung 61, 63
 – Atemübung 84
 Autogenes Training 17, 122

B

Bodyscan 57

E

Embodiment 104
 Entspannung, differenzielle 57
 Entspannungsgeschichte 40, 47
 – Autogenes Training 140
 – Progressive Relaxation 40, 46, 48
 – Yoga 94
 – Zapchen 116
 Epilepsie 32
 Erläuterung für Kinder
 – Autogenes Training 122
 – Progressive Relaxation 30
 – Yoga 62
 – Zapchen 105
 Erste-Hilfe-Stein 25

H

Henderson, Julie 104
 Hyperaktivität 16, 18, 62

I

Immunsystem 13, 19, 22, 109

J

Jacobson, Edmund 17, 28, 29, 57

K

Kabat-Zinn, Jon 22
 Kontraindikationen 31, 124
 – Autogenes Training 124
 – Progressive Relaxation 31

M

Mimik 104

N

Nervensystem 10, 18, 122

P

Parasympathikus 11, 13
 Progressive Relaxation 17, 28
 – Grundprinzip 37
 – Kurzübung in 7 Schritten 47
 – Kurzübung in 10 Schritten 39
 – Zurücknahme 38

R

Rücknahme 127
 Ruhebilder 142
 Ruhevorstellungen 54, 56, 123

S

Schultz, Johannes Heinrich 17,
 36, 122, 126
 Stress 10
 – Disstress 13, 14, 15
 – Eustress 12, 16
 – Stresserleben 14
 Sympathikus 10

T

Trainingsregeln
 – Autogenes Training 142
 – Progressive Relaxation 57
 – Yoga 102
 Traumreise 136, 138

U

Übungshaltung
 – Droschkenkutscherhaltung 36
 – Liegeposition 35
 – Sitzposition, angelehnte 35
 Übungsprotokoll 59, 143, 145

W

Wie lange kannst Du es hören? 23

Y

Yoga 17, 60

Z

Zapchen 17, 104

Liebe Leserin, lieber Leser,

hat Ihnen dieses Buch weitergeholfen? Für Anregungen, Kritik, aber auch für Lob sind wir offen. So können wir in Zukunft noch besser auf Ihre Wünsche eingehen. Schreiben Sie uns, denn Ihre Meinung zählt!

Ihr TRIAS Verlag

E-Mail Leserservice
 kundenservice@trias-verlag.de

Lektorat TRIAS Verlag
 Postfach 30 05 04
 70445 Stuttgart
 Fax: 0711 89 31-748