

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