



7 **Vorwort**

Wege zur Entspannung

10 **Bedeutung des Entspannungstrainings**

- 11 Unterschiedliche Entspannungsverfahren
- 12 Welches Ziel hat Entspannungstraining?
- 13 Was kann man mit Entspannungstraining erreichen?

17 **Das Entspannungstraining nach Edmund Jacobson**

- 19 Entspannung nach vorausgehender Anspannung
- 20 Progressive Relaxation – was heißt das?

22 **Voraussetzungen für die Übungen**

- 23 Die Liegeposition
- 24 Die angelehnte Sitzposition
- 25 Die Droschkenkutschhaltung

Die Übungen

28 **Übungsvorbereitung**

- 29 Wie übe ich richtig?
- 31 Die Zurücknahme
- 32 Machen Sie zunächst eine Vorübung
- 33 Anleitungstext für eine Langform
- 35 Einstieg Langform
- 53 Vertiefung der Entspannung
- 53 Beenden der Übung (Zurücknahme)

54 **Anleitungstexte für Kurzformen**

- 55 Einstieg Kurzformen
- 56 Die Kurzform 1 in 10 Schritten
- 62 Die Kurzform 2 in 7 Schritten



- 64 »Geistige« Wiederholung der Übungen
- 64 Entspannungsvertiefung durch Ruhebilder

Die PR erlernen und weiterentwickeln

- 68 **Die richtige Einstellung**
- 71 Angenehme Körpererfahrung durch Training
- 72 Übungsprotokolle als Hilfe
- 75 **Das Entspannungstraining im Alltag**
- 76 Differenzielle Entspannung
- 79 Übungshilfen
- 80 Der optimale Aufbau eines Kurses
- 81 Übungsabwandlung für Fortgeschrittene

- 86 Kurzentspannung durch mentales Training

- 88 Mentale Kurzentspannung

89 **Kombination Progressive Relaxation und Autogenes Training**

- 89 Autogenes Training
- 91 Welche Methode hat welche Vorteile?
- 93 Erfahrungen mit der kombinierten Anwendung
- 95 Entspannung und Gesundheit
- 95 Programmaufbau: erste Hälfte der CD bis Track 7
- 96 Programmaufbau: zweite Hälfte der CD ab Track 8

98 **Weiterführende Literatur**

- 99 **Stichwortverzeichnis**