



# Vorwort

Dieses bisher in sechs Auflagen erschienene Buch (mit beigelegter Übungs-CD) gehört zu den in Deutschland am meisten gelesenen Büchern über Progressive Relaxation. Auch in diese überarbeitete Auflage sind Erfahrungen aus der Arbeit mit insgesamt vielen tausend TeilnehmerInnen an Kursen zur Progressiven Relaxation eingeflossen. Außerdem sind Anregungen eingegangen, die im Rahmen der Fortbildung von BerufskollegInnen entstanden sind. Meinen KollegInnen in der 2009 gegründeten Deutschen Gesellschaft für Entspannungsverfahren e. V, deren langjähriger Vorsitzender ich war, möchte ich für viele wertvolle Rückmeldungen und Hinweise danken. Besonderer Dank gebührt auch meiner Ehefrau und Kollegin Dr. Claudia China, die bei der Durchsicht des Manuskripts wertvolle Hilfe leistete. Um die neue grafische Aufmachung und die noch übersichtlichere sowie kompaktere Gestaltung der vorliegenden Ausgabe haben sich Christiane Bernhardt und Sibylle Duelli vom TRIAS-Verlag sehr verdient gemacht, denen ich hierfür danken möchte.

Neben den Erfahrungen aus der Arbeit mit KursteilnehmerInnen und mit BerufskollegInnen wurden bei den Anleitungstexten auch Ergebnisse einer wissenschaftlichen Untersuchung zur Wirkung unterschiedlicher Entspannungsinstruktionen von Dipl.-Psychologe Dr. Josef Brandl berücksichtigt. In diese Auflage wurden weitere Ergebnisse einer Fachkonferenz von ExpertInnen (u. a. der Autor) zur Progressiven Relaxation eingearbeitet, die Leitlinien zu diesem Entspannungsverfahren entwickelt haben. Dies findet seinen Niederschlag u. a. in einer tabellarischen Darstellung des Aufbaus und der empfehlenswerten Inhalten von Kursen zur Progressiven Relaxation.

Lübeck, im Januar 2017  
Dietmar Ohm