

Inhalt

Vorwort zur 4. Auflage	XVII
Entspannungsverfahren – eine Einführung	1
Franz Petermann · Dieter Vaitl	
1 Vom Alltagsverständnis zur wissenschaftlichen Methode	1
2 Durchbrechen der Schulbarrieren	2
3 Das Wirkungsspektrum	4
4 Gemeinsamkeiten	6
5 Anerkannte psychologische Interventionsmethoden	8
6 Entwicklungsrichtungen der Forschung	9
7 Kultur der Entspannung	10
8 Problemfelder und Störungsbilder bei Erwachsenen	11
9 Problemfelder und Störungsbilder bei Kindern und Jugendlichen	12
10 Fachliche Kompetenz	13

Teil I Grundlagen der Entspannung

I Neurobiologische Grundlagen der Entspannungsverfahren	18
Dieter Vaitl	
1 Einleitung	18
2 Die Entspannungsreaktion	18
3 Zentralnervöse Prozesse	23
4 Entspannungszustand und Bewusstseinsveränderung	27
5 Psychophysiologie der Interozeption	29
6 Entspannungsprozess – praktische Konsequenzen	33
2 Psychopharmaka und Entspannungsverfahren	36
Petra Netter	
1 Einführung	36
2 Übersicht über Substanzgruppen, ihre Angriffsorte und Indikationen	37

3	Über neuromuskuläre Mechanismen wirksame Entspannungstherapeutika	38
4	Über psychische Mechanismen wirksame Entspannungstherapeutika	44
5	Über vegetative Mechanismen wirksame Entspannungstherapeutika	51
6	Probleme der Langzeittherapie, Absetzphänomene und Absetzstrategien	55
7	Akzeptanz von Pharmakotherapie bei Patienten und Therapeuten	57
8	Pharmako- und Psychotherapie – Ergänzung oder Alternative?	58

Teil II Entspannungsverfahren

3	Autogenes Training	62
	Dieter Vaitl	
1	Einführung	62
2	Rahmenbedingungen	63
3	Physiologische Effekte des autogenen Trainings	67
4	Psychische Effekte des autogenen Trainings	72
5	Indikation des autogenen Trainings	73
6	Kontraindikation des autogenen Trainings	74
7	Das Abbruch-Phänomen	75
8	Die Wirksamkeit des autogenen Trainings	76
9	Ausblick	78
4	Biofeedback	81
	Dieter Vaitl • Winfried Rief	
1	Vorbemerkung	81
2	EEG-Feedback	82
3	EMG-Feedback	85
4	Vasomotorisches Feedback	90
5	Kardiovaskuläres Feedback	94
6	Die Akzeptanz des Biofeedbacks	96

5	Hypnose	99
	Hans-Christian Kossak	
	1 Historischer Abriss	99
	2 Definition und Abgrenzung der Hypnose	100
	3 Theorien der Hypnose	101
	4 Suggestion, Hypnotisierbarkeit und Hypnosetiefe	102
	5 Induktion	103
	6 Das Verhalten in Hypnose	104
	7 Hypnose in Kombination mit anderen Therapieverfahren	105
	8 Indikation der Hypnose	105
	9 Formen der Hypnose	106
	10 Hypnose als Entspannungsverfahren	107
	11 Anwendung in der Therapie	108
	12 Gefahren und Grenzen, Showhypnose	111
	13 Effektivität der Hypnose	113
	14 Ausbildung	114
6	Imagination	116
	Franz Petermann • Michael Kusch • Heike Natzke	
	1 Einleitung	116
	2 Ausgewählte imaginative Techniken	117
	3 Wirkgrößen	123
	4 Effektkontrolle und Schlussfolgerungen	126
7	Meditation	132
	Ulrich Ott	
	1 Einleitung	132
	2 Meditationsmethoden	132
	3 Forschungsstand	136
	4 Klinische Anwendung	138
	5 Ausblick	140
8	Progressive Muskelentspannung	143
	Alfons Hamm	
	1 Theoretische Grundannahmen	143
	2 Induktionstechnik	144

3	Post-Jacobson'sche Varianten der progressiven Muskelentspannung	149
4	Progressive Muskelentspannung als „coping skill“	150
5	Wirksamkeit der progressiven Muskelentspannung	154
6	Ausblick	161

Teil III Anwendungsbereiche bei Erwachsenen

9	Stress und stressabhängige körperliche Beschwerden	167
	Beate Ditzen • Ulrike Ehlert	
1	Symptomatik	167
2	Spezifisches Störungsmodell als Ansatzpunkt für Entspannungsverfahren	173
3	Vorgehen	175
4	Indikation und Kontraindikation	177
5	Empirische Absicherung	179
10	Angststörungen	182
	Alfons Hamm	
1	Symptomatik	182
2	Spezifisches Störungsmodell als Ansatzpunkt für Entspannungsverfahren	187
3	Vorgehen	190
4	Empirische Absicherung	193
11	Soziale Phobie/Soziale Angststörung und vermeidend-selbstunsichere Persönlichkeitsstörung	196
	Thomas Heidenreich • Katrin Junghanns-Royack	
1	Symptomatik	196
2	Spezifische Störungsmodelle als Ansatzpunkt für Entspannungsverfahren	202
3	Vorgehen	206
4	Indikation und Kontraindikation	208
5	Empirische Absicherung	209

I2	Asthma bronchiale	212
	Thomas Ritz • Ulrike de Vries • Franz Petermann	
	1 Symptomatik	212
	2 Spezifisches Störungsmodell als Ansatzpunkt für Entspannungsverfahren	214
	3 Vorgehen	215
	4 Indikation und Kontraindikation	221
	5 Empirische Absicherung	222
I3	Herz-Kreislauf-Erkrankungen	228
	Lutz Mussgay	
	1 Symptomatik	228
	2 Spezifisches Störungsmodell als Ansatzpunkt für Entspannungsverfahren	229
	3 Vorgehen	231
	4 Indikation und Kontraindikation	235
	5 Empirische Absicherung	235
I4	Insomnien	241
	Christine Carl • Dieter Riemann	
	1 Symptomatik	241
	2 Spezifisches Störungsmodell als Ansatzpunkt für Entspannungsverfahren	242
	3 Vorgehen	243
	4 Indikation und Kontraindikation	247
	5 Empirische Absicherung	247
I5	Rheumatische Erkrankungen	252
	Georg Jungnitsch	
	1 Symptomatik	252
	2 Spezifisches Störungsmodell als Ansatzpunkt für Entspannungsverfahren	255
	3 Vorgehen	258
	4 Indikation und Kontraindikation	262
	5 Empirische Absicherung	263

16	Schmerzen	268
	Wolf-Dieter Gerber	
	1 Symptomatik	268
	2 Spezifisches Störungsmodell als Ansatzpunkt für Entspannungsverfahren	272
	3 Vorgehen	275
	4 Indikation und Kontraindikation	280
	5 Empirische Absicherung	280
17	Fibromyalgie (FM)	283
	Kati Thieme	
	1 Symptomatik	283
	2 Spezifisches Störungsmodell als Ansatzpunkt für Entspannungsverfahren	284
	3 Vorgehen	286
	4 Indikation und Kontraindikation	291
	5 Empirische Absicherung	292
18	Suggestions-, Entspannungs- und Hypnose-Verfahren in der Zahnheilkunde	298
	Vladimir A. Gheorghiu	
	1 Einleitung	298
	2 Die suggestive Situation – ihre Relevanz für zahnärztliche Belange	300
	3 Technik der Suggestion – Vorgehensweisen in der Zahnheilkunde	302
	4 Kurze Zusammenfassung	312
19	Sexuelle Funktionsstörungen	315
	Beatrix Gromus	
	1 Symptomatik	315
	2 Spezifisches Störungsmodell als Ansatzpunkt für Entspannungsverfahren	317
	3 Vorgehen	318
	4 Indikation und Kontraindikation	322
	5 Empirische Absicherung	322

20	Somatoforme Störungen	325
	Alexandra Martin • Winfried Rief	
1	Symptomatik	325
2	Spezifisches Störungsmodell als Ansatzpunkt für Entspannungsverfahren	326
3	Vorgehen	330
4	Modifikation des Standardvorgehens	334
5	Indikation und Kontraindikation	334
6	Empirische Absicherung	335
21	Sport und Bewegung	339
	Michael Kellmann • Jürgen Beckmann	
1	Problematik	339
2	Funktionen des Entspannungstrainings im Sport	340
3	Vorgehen	343
4	Modifikation des Standardvorgehens	346
5	Indikation und Kontraindikation	348

Teil IV Anwendungsbereiche bei Kindern und Jugendlichen

22	Aggressives Verhalten	352
	Ulrike Petermann • Franz Petermann	
1	Symptomatik	352
2	Spezifisches Störungsmodell als Ansatzpunkt für Entspannungsverfahren	353
3	Vorgehen	356
4	Indikation und Kontraindikation	364
5	Empirische Absicherung	366
23	Angststörungen	370
	Ulrike Petermann	
1	Symptomatik	370
2	Spezifisches Störungsmodell als Ansatzpunkt für Entspannungsverfahren	372

3	Vorgehen	373
4	Indikation und Kontraindikation	377
5	Empirische Absicherung	377
24	Chronische Kopfschmerzen	380
	Gabriele Gerber-von Müller • Wolf-Dieter Gerber	
1	Symptomatik	380
2	Spezifisches Störungsmodell als Ansatzpunkt für Entspannungsverfahren	382
3	Vorgehen	386
4	Indikation und Kontraindikation	389
5	Empirische Absicherung	390
25	Funktioneller Bauchschmerz	394
	Meinolf Noeker	
1	Symptomatik	394
2	Spezifisches Störungsmodell als Ansatzpunkt für Entspannungsverfahren	396
3	Vorgehen	397
4	Indikation und Kontraindikation	405
5	Empirische Absicherung	409
26	Aufmerksamkeitsdefizit-/Hyperaktivitätsstörungen (ADHS)	412
	Helmut Saile	
1	Symptomatik	412
2	Spezifisches Störungsmodell als Ansatzpunkt für Entspannungsverfahren	413
3	Vorgehen	416
4	Modifikation des Standardvorgehens	419
5	Indikation und Kontraindikation	419
6	Empirische Absicherung	420

27	Neurodermitis	423
	Ulrike Petermann • Blanka Hartmann • Franz Petermann	
	1 Symptomatik	423
	2 Spezifisches Störungsmodell als Ansatzpunkt für Entspannungsverfahren	425
	3 Vorgehen	429
	4 Indikation und Kontraindikation	431
	5 Empirische Absicherung	431
28	Prävention und Schule	436
	Franz Petermann • Heike Natzke	
	1 Problematik	436
	2 Spezifisches Störungsmodell als Ansatzpunkt für Entspannungsverfahren	437
	3 Vorgehen	439
	4 Indikation und Kontraindikation	444
	5 Empirische Absicherung	445
29	Schmerz bei invasiven Behandlungen	448
	Meinolf Noeker • Franz Petermann	
	1 Problematik	448
	2 Spezifisches Störungsmodell als Ansatzpunkt für Entspannungsverfahren	451
	3 Vorgehen	455
	4 Modifikation des Standardvorgehens	459
	5 Indikation und Kontraindikation	461
	6 Empirische Absicherung	461
30	Stress	464
	Petra Hampel • Franz Petermann	
	1 Symptomatik	464
	2 Spezifisches Störungsmodell als Ansatzpunkt für Entspannungsverfahren	466
	3 Vorgehen	469
	4 Indikation und Kontraindikation	474
	5 Empirische Absicherung	474

Glossar	478
Autorenverzeichnis	492
Sachwortverzeichnis	495