

Inhalt

Mehr als nur ein Vorwort 11

I Die richtige Vorbereitung 13

1 Genug Gründe – warum autogen trainieren? 15

2 Was ist Autogenes Training? 17

2.1 Ein Weg zu Ruhe und Gelassenheit 17

2.2 Etwas Psychosomatik 18

2.3 Mentales Training 19

2.4 Konzentration und Vorstellungskraft 19

3 Entspannung, Anspannung und Stress 24

3.1 Entspannung und Anspannung 24

3.2 Stress 24

3.3 Stress und das vegetative Nervensystem 26

3.4 Guter und schlechter Stress 27

3.5 Burnout bei Kindern 30

II Die Aufwärmphase 33

4 Voraussetzungen 35

4.1 Alter, Entwicklung, Gegenanzeigen 35

4.2 Voraussetzungen des Trainers 35

4.3 Die richtigen Bedingungen 38

4.4 Rücknahme der Entspannung 43

5 Geschichten und Autogenes Training 46

5.1 Nichts für Puristen – und doch Autogenes Training pur? 46

5.2 Die Struktur der Geschichten 47

5.3 Die Formeln des Autogenen Trainings 49

6 Wie eine Trainingseinheit aussehen kann 52

6.1 Beginn einer Einheit 52

6.2 Einführung in das jeweilige Thema 54

6.3 Durchführung der Übung 54

6.4 Rückmeldung 55

6.5	Das Symbol	56
6.6	Abschluss der Einheit	57

III Das Training 59

7	Die Übungen – ein wenig Theorie, viel Praxis und passende Geschichten	61
7.1	Schwereübung	61
7.1.1	Einführung der Schwereübung	62
7.2	Wärmeübung	68
7.2.1	Einführung der Wärmeübung	69
7.3	Atemübung	73
7.3.1	Einführung der Atemübung	74
7.4	Ruhetönung	78
7.4.1	Einführung der Ruhetönung	79
7.5	Herzübung	82
7.6	Bauchübung	83
7.6.1	Einführung der Bauchübung	84
7.7	Kopfübung	87
7.7.1	Einführung der Kopfübung	88
7.8	Versprochen ist versprochen	91
8	Begleiterscheinungen	93
9	Autogenes Training zu Hause	101
10	Eltern-FAQs – aus dem wirklichen Leben	104
11	Für Fortgeschrittene – Formelhafte Vorsatzbildung	107
11.1	Was ist eine formelhafte Vorsatzbildung?	107
11.2	Ist das nicht alles ein wenig obskur?	107
11.3	Wie komme ich zu einem guten Vorsatz?	108
11.4	So sag ich es den Kindern	108
11.5	Alles schön der Reihe nach!	109
11.6	Die Trainingseinheit	110
11.7	Beispiele formelhafter Vorsatzbildungen	112

IV Exkurs 113

12	Progressive Muskelentspannung – eine Sequenz	115
12.1	Progressive Muskelentspannung – Übungen der Langform	116
12.2	Instruktion zur Progressiven Muskelentspannung	118

13	Achtsamkeit	119
13.1	Was ist Achtsamkeit?	119
13.2	Autogenes Training und Achtsamkeitsübungen – Unterschiede und Berührungspunkte	120
13.3	Achtsamkeitsübungen	121

V Anhang 125

Hinweise zum Arbeitsmaterial	127
Über die Autoren	128
Literatur	129
Sachwortverzeichnis	132