



BEGLEITHEFT

AUTOGENE TRAINING

Dipl. Psych. Heinrich Obberg

Psychologischer Psychotherapeut

Manuskript für autogenes Einzel- oder Gruppentraining

Hattingen im Februar 2004

Psychologische Praxis, Heinrich Obberg, Bochumer Str. 50,

obberg@arcor.de

45529 Hattingen, Tel 02324/9022335

Inhaltsverzeichnis

Einleitung	3
Die Geschichte des autogenen Trainings (AT)	3
Grundlagen des autogenen Trainings	
1. Allgemeines	
2. Über die Wirkung des AT	
3. Was kann AT bewirken?	
4. Was kann AT nicht bewirken?	
„Tatort-Stress: ...das ist ja kriminell“!	5
1. „Meine persönliche Zündschnur zum Stress: ...ich sehe rot“!	
2. Wie entsteht Alltagsstress und Krankheit	
3. Hilfestellung autogenes Training	
Praktische Vorbereitungen zum autogenen Training	6
1. Übungshaltungen	
2. Übungshaltung im nicht angelehnten Sitzen	
3. Übungshaltung im angelehnten Sitzen	
4. Übungshaltung im Liegen	
5. Die Rücknahme einer Übung	
6. Über den Ort der Ruhe	
7. Wie oft sollten Sie üben?	
Die Schwereübung	12
Hilfestellung zur Schwereübung	
Die Wärmeübung	13
Hilfestellung zur Wärmeübung	
Die Herzübung	14
Hilfestellung zur Herzübung	
Die Atemübung	15
Hilfestellung zur Atemübung	
Die Solarplexusübung	15
Hilfestellung zur Solarplexusübung	
Die Schulterübung	16
Hilfestellung zur Schulterübung	
Die Stirnübung	17
Hilfestellung zur Stirnübung	
Schlussbetrachtung und Ausblick	18
Fragebogen	19
Literaturhinweise	20

Siehe bitte CD bestellen!

Dieses Begleitbuch können Sie im Zusammenhang
mit der entsprechenden CD,
Autogenes Training bestellen!