

# Inhalt

<b>Geleitwort zur Reihe</b> .....	<b>5</b>
<b>Vorwort</b> .....	<b>11</b>
<b>1 Herkunft und Entwicklung von Entspannungstechniken</b> .....	<b>15</b>
1.1 Entspannung als bio-psycho-soziales Muster .....	15
1.2 Körperwahrnehmung, Körperbewusstsein und Embodiment .....	20
1.3 Entspannung und Imagination .....	29
<b>2 Verwandtschaft mit anderen Verfahren</b> .....	<b>34</b>
2.1 Physiotherapie und Sport (Entspannung und Bewegung) .....	37
2.2 Körperpsychotherapien (Körpererleben und Psyche) .....	41
2.2.1 Formen der Atementspannung .....	43
2.2.2 Funktionelle Entspannung nach Marianne Fuchs .....	44
2.2.3 Eutonie nach Gerda Alexander .....	46
2.2.4 Konzentrierte Bewegungstherapie nach Helmuth Stolze .....	47
2.2.5 Feldenkrais-Methode nach Moshe Feldenkrais .....	48
2.2.6 Traumatherapie (Bilaterale Stimulation) .....	49
2.3 Ruhehypnose (heterosuggestive Entspannung) .....	51
2.4 Imaginative Verfahren (visuelle Entspannung) .....	53

2.5	Meditation (Entspannung und ganzheitliches Erleben) .....	55
2.6	Entspannung und Achtsamkeit (Prinzip der Sanduhr) .....	56
<b>3</b>	<b>Wissenschaftliche und therapietheoretische Grundlagen von Entspannungstechniken</b> .....	<b>60</b>
3.1	Physiologische Grundlagen der Entspannung .....	61
3.2	Neurobiologische Grundlagen der Entspannung ...	66
3.3	Anwendungsbezogene Grundlagen .....	71
<b>4</b>	<b>Kernelemente der Diagnostik</b> .....	<b>76</b>
4.1	Zur Differentialindikation von Entspannungstechniken .....	77
4.2	Eingangsdagnostik .....	79
4.3	Verlaufskontrolle .....	81
<b>5</b>	<b>Kernelemente der Therapie</b> .....	<b>85</b>
5.1	Progressive Relaxation (Original; Bernstein und Borcovec; Weiterentwicklungen) .....	87
5.1.1	Originalkonzept von Edmund Jacobson ...	88
5.1.2	Adaptation von Bernstein und Borcovec ...	91
5.1.3	Weiterentwicklungen .....	95
5.2	Autogenes Training (Grundstufe, Aufbaustufe, Oberstufe) .....	96
5.2.1	Grundstufe (Ruhe, Schwere, Wärme) .....	97
5.2.2	Aufbaustufe (Organübungen, formelhafte Vorsatzbildung) .....	99
5.2.3	Oberstufe (imaginativ-meditative Fortgeschrittenenstufe) .....	100
5.3	Andere Entspannungsmethoden mit Körperbezug	103
<b>6</b>	<b>Klinische Fallbeispiele</b> .....	<b>108</b>
6.1	Entspannungsverfahren als Prävention .....	108
6.2	Entspannungsverfahren im therapeutischen Gruppensetting .....	117

---

6.2.1	Progressive Relaxation bei Hypertonie .....	117
6.2.2	Autogenes Training bei Reizdarm .....	121
6.3	Einzelsetting .....	125
<b>7</b>	<b>Hauptanwendungsgebiete .....</b>	<b>129</b>
7.1	Allgemeine präventive Indikationen .....	129
7.2	Symptombezogene Indikationen .....	132
7.3	Differentialindikation und Kontraindikation .....	133
<b>8</b>	<b>Verschiedene Settings für Entspannungstechniken .....</b>	<b>136</b>
8.1	Entspannungsverfahren in der Prävention (ambulant) .....	137
8.2	Entspannungsverfahren in der Rehabilitation (stationär) .....	138
8.3	Entspannung bei Kindern .....	139
<b>9</b>	<b>Die Bedeutung der therapeutischen Beziehung .....</b>	<b>141</b>
<b>10</b>	<b>Wissenschaftliche und klinische Evidenz .....</b>	<b>147</b>
10.1	Klinische Indikationen .....	148
10.2	Motivation und Alltagstransfer .....	151
10.3	Kombination mit anderen Techniken und Verfahren .....	154
<b>11</b>	<b>Institutionelle Verankerung (Verbände, Abrechnungs- modalitäten) .....</b>	<b>159</b>
11.1	Verbände .....	159
11.2	Abrechnung .....	161
<b>12</b>	<b>Informationen zu Aus-, Fort- und Weiterbildung .....</b>	<b>165</b>
	<b>Literatur .....</b>	<b>170</b>
	<b>Register .....</b>	<b>177</b>