

Prof. Dr. Dr. h. c. I. H. Sch



dandelon.com

© 2008 AGI-Information Management Consultants
May be used for personal purposes only or by
libraries associated to the dandelon.com network.

Übungsheft für das autogene Training

Konzentrativer Selbstentspannung

Bearbeitet von Prof. Dr. D. Langen

20. Auflage



Georg Thieme Verlag Stuttgart · New York 1983

Inhaltsverzeichnis

Vorwort zur 18. Auflage	III
A Einführung	1
B Die Übungen	9
1. Übung: Die Schwereübung (Muskel- entspannung)	13
2. Übung: Wärmeerlebnis (Gefäßentspannung)	18
3. Übung: Herzregulierung	21
4. Übung: Die Atemeinstellung	22
5. Übung: Regulierung der Bauchorgane (Sonnengeflecht)	23
6. Übung: Einstellung des Kopfgebietes	24
C Verlauf und Anwendung	28
1. Entspannung als Erholung	31
2. Entspannung als Ruhigstellung	31
3. Entspannung der Intensitäts- und Leistungs- steigerung	32
4. Entspannung zum Selbstbeherrschen und Selbst- bestimmen	32
Nachwort zur 18. Auflage	35