

Inhalt

Vorwort	II
1 Die Methode der Progressiven Muskelentspannung	13
1 Der Weg zur Entspannung	15
1.1 Wozu brauchen wir Entspannung?	15
1.2 Was ist Entspannung?	16
1.3 Wie fand und entwickelte Edmund Jacobson die Progressive Muskelentspannung?	18
1.4 Spannung und Entspannung	20
1.5 Langsam zum Ziel	22
2 Voraussetzungen zum Üben	24
2.1 Entspannungshaltung	24
2.2 Das Üben im Sitzen	26
2.3 Das Üben im Liegen	27
2.4 Das Üben im Stehen	28
2.5 Die Sitz- oder Liegeunterlagen	29
2.6 Der ideale Übungsraum	30
2.7 Die Kleidung	32
2.8 Übungszeiten	32
2.9 Die Übungsdauer	33
2.10 Die Übungsfrequenz	34
3 Die Übungen der Standardform	35
3.1 Einstimmung	36
3.2 Die Entspannung der Hände und Arme	37
3.3 Die Entspannung des Gesichts	42
3.4 Die Entspannung von Nacken, Schultern und oberem Rücken	48

3.5	Die Entspannung von Brust, Bauch und Kreuz	53
3.6	Die Entspannung der Beine	57
3.7	Zu einem Ganzen vereinen	59
3.8	Die «magischen» 10 Atemzüge	61
3.9	Die Zeit der tiefsten Entspannung	65
3.10	Das Zurücknehmen	66
3.11	Die Übungsreihenfolge in Schlagworten zum Kopieren	69
4	Abweichungen von der Standardform	70
4.1	Die Halbform	70
4.2	Die Kurzform	71
4.3	Übung in der Vorstellung	73
4.4	Entspannen während Sitzungen	76
4.5	Übung zum Einschlafen	76
4.6	Das Üben von einzelnen Teilen	77
4.7	Ein paar Atemzüge	77
4.8	Die Freiheit, den eigenen Stil zu erarbeiten	78
4.9	Übersicht über die gegebenen Möglichkeiten	78
5	Innere Sätze	80
6	Mögliche Schwierigkeiten und ihre Lösungen	85
6.1	Geräusche aus der Umwelt	85
6.2	Zeitdruck	86
6.3	Konzentrationsschwierigkeiten	88
6.4	Plötzlich auftretende Gedanken und Gefühle	89
6.5	Erfolgserwartungen und Ungeduld	90
6.6	Unerwartete körperliche Empfindungen während der Entspannung	91
6.7	Unvermögen, bestimmte Muskelgruppen zu entspannen	92
6.8	Erkältungen	92
6.9	Häufige Bewegungen	93
6.10	Die Angst vor dem Kontrollverlust	94
6.11	Schlaf	95

II	Das weite Feld der Anwendungsmöglichkeiten	97
I	Anwendungsgebiete für den noch (oder wieder)	
	Gesunden	101
1.1	Die Entwicklung eines Frühwarnsystems	101
1.2	Bewegungsarmut	103
1.3	Rehabilitation	104
1.4	Hat Erfolg ein Geheimnis?	105
1.5	Richtig lernen lernen	106
1.6	Steigerung der Selbstdisziplin	107
1.7	Sammeln und Freisetzen von Kreativität	109
1.8	Bewußtseinserweiterung und Energiearbeit	110
2	Wenn die Kraft abnimmt	113
2.1	Streß und seine Auswirkungen	113
2.2	Müdigkeit und Erschöpfung	116
2.3	Das «Burnout-Syndrom»	119
3	Der Mensch in Krisen	126
3.1	Lebenskrisen	128
3.2	Beziehungsprobleme	130
3.3	Innere Konflikte	131
3.4	Entscheidungsprobleme	132
4	Angst	135
4.1	Über den Umgang mit der Angst	135
4.2	Angst als Schutzeinrichtung	137
4.3	Angst als Kraftquelle	137
4.4	Die engen Grenzen der Angst	139
4.5	Und die sogenannten «Angstlosen»?	143
4.6	Die vielen Arten der Angst und ihre Behandelbarkeit ..	143
4.6.1	<i>Real- und Vitalangst</i>	144
4.6.2	<i>Neurotische Ängste</i>	144
4.6.3	<i>Die diffuse Angst</i>	145
4.6.4	<i>Die Angst vor der Angst</i>	145
4.6.5	<i>Psychotische Ängste</i>	146
4.6.6	<i>Angst im Rahmen einer körperlichen Erkrankung</i>	146
4.7	Die Symptome	147

4.8	Panikattacken	149
4.9	Phobien	150
4.9.1	Angst vor Mißerfolg	153
4.9.2	Sozialangst	154
4.9.3	Agoraphobie	155
4.9.4	Klaustrophobie	156
4.9.5	Flugangst	157
4.9.6	Phobien mit vielfältigen Auslösern	158
4.9.7	Körperphobien	159
4.10	Die systematische Desensibilisierung	161
5	Weitere vorwiegend psychische Probleme	163
5.1	Im Banne der Depression	163
5.2	Zwänge	165
6	Vorwiegend körperliche Probleme	168
6.1	Schmerzen im Bewegungsapparat	168
6.2	Migräne und Spannungskopfschmerz	170
6.3	Zahnheilkunde	172
6.4	Kreislaufprobleme	175
6.5	Darmbeschwerden	177
6.6	Der Reizmagern und die Reizblase	177
6.7	Atemnot	178
6.8	Entspannung in der Gynäkologie	180
6.9	Die «Reizbarkeit» der Haut	182
6.10	Nervosität	183
6.11	Schlafstörungen verschiedener Ursachen	184
7	Von Lust, Frust und Sucht	188
7.1	Eßstörungen	189
7.2	Raucherentwöhnung	194
7.3	Sexualstörungen	198
8	Die Grenzen der Methode	201

III	Persönliche Erfahrungen und Weiterentwicklungen	203
I	Wie es sich bei mir entwickelte	205
2	Die Freiheit der Anwendung	207
3	Das System «Halten und Loslassen»	209
4	Halten und Loslassen im täglichen Leben	212
4.1	Von einem, der stets «hielt» und «loslassen» lernte ...	213
4.2	Über das «Halten»	215
4.3	Von einer, die stets «losließ» und «halten» lernte	217
4.4	Über das «Loslassen»	219
5	Die nützlichen Nebeneffekte der Progressiven	
	Muskelentspannung	221
5.1	Über die Achtsamkeit in der Progressiven	
	Muskelentspannung	222
5.2	Die Erfahrung der Körpersprache	224
5.3	Der Sinn für das richtige Maß	227
5.4	Die Fähigkeit, klare Entscheidungen zu treffen	229
5.5	Wärme und Rhythmus	231
6	Ein Schritt zu Zentriertheit und Intuition	234
7	Ein Wort zum Abschied: Die Progressive	
	Muskelentspannung als Selbstbedienungsrestaurant ..	237
	Literatur	238