

3.2 Neurobiologische Grundlagen  
der Entspannung

3.3 Anwendungsbezogene  
Grundlagen

## **4 Kernelemente der Diagnostik**

4.1 Zur Differentialindikation von  
Entspannungstechniken

4.2 Eingangsdagnostik

4.3 Verlaufskontrolle

## **5 Kernelemente der Therapie**

5.1 Progressive Relaxation  
(Original; Bernstein und  
Borcovec;  
Weiterentwicklungen)

5.1.1 Originalkonzept von  
Edmund Jacobson

5.1.2 Adaptation von Bernstein  
und Borcovec

5.1.3 Weiterentwicklungen

5.2 Autogenes Training (Grundstufe,  
Aufbaustufe, Oberstufe)

5.2.1 Grundstufe (Ruhe, Schwere,  
Wärme)

5.2.2 Aufbaustufe (Organübungen,  
formelhafte Vorsatzbildung)

5.2.3 Oberstufe (imaginativ-  
meditative  
Fortgeschrittenenstufe)

5.3 Andere Entspannungsmethoden  
mit Körperbezug

## **6 Klinische Fallbeispiele**

6.1 Entspannungsverfahren als  
Prävention

## 6.2 Entspannungsverfahren im therapeutischen Gruppensetting

### 6.2.1 Progressive Relaxation bei Hypertonie

### 6.2.2 Autogenes Training bei Reizdarm

## 6.3 Einzelsetting

# **7 Hauptanwendungsgebiete**

## 7.1 Allgemeine präventive Indikationen

## 7.2 Symptombezogene Indikationen

## 7.3 Differentialindikation und Kontraindikation

# **8 Verschiedene Settings für Entspannungstechniken**

8.1 Entspannungsverfahren in der  
Prävention (ambulant)

8.2 Entspannungsverfahren in der  
Rehabilitation (stationär)

8.3 Entspannung bei Kindern

## **9 Die Bedeutung der therapeutischen Beziehung**

## **10 Wissenschaftliche und klinische Evidenz**

10.1 Klinische Indikationen

10.2 Motivation und Alltagstransfer

10.3 Kombination mit anderen  
Techniken und Verfahren

## **11 Institutionelle Verankerung (Verbände, Abrechnungs-**

## **modalitäten)**

11.1 Verbände

11.2 Abrechnung

## **12 Informationen zu Aus-, Fort- und Weiterbildung**

**Literatur**

**Register**