



Phantasiereisen

Meditation

Autogenes Training

Progressive
Muskelrelaxation

Lachyoga

Gesteuerte
Selbstgespräche

Doris Ehret-Wemmer

Typgerecht entspannen

- Ihr Weg zu mehr Gelassenheit
- Die besten Methoden für Ihren Alltag



Mit
Audio-
CD



TRIAS

Inhalt



Typen und Methoden

Entspannt leben – endlich!	8	Schnuppertour: die Basics	23
■ Herausfinden, welche Methode zu Ihnen passt	8	Special: Bevor Sie beginnen	24
		■ Die ideale Haltung	24
Welcher Entspannungstyp sind Sie?	12	■ Was Sie über die Atemzentrierung wissen sollten	25
■ Die Psyche beeinflusst den Körper	12	Schnupperübung: Reise in die innere Welt	27
■ Entspannen mit allen Sinnen	13	■ Fantasiereise (V/A/K)	27
■ Zauberformel V-A-K	14	■ Körper-Scanning (V/A/K)	29
■ Der visuelle Typ	16	■ Fantasiereise zu Ihrem Ort der Entspannung	31
■ Der auditive Typ	17	Schnupperübung: Progressive Muskelrelaxation (K)	33
■ Der kinästhetische Typ	18	■ Faustübung	35
■ Den passenden Einstieg finden	19	■ Schulterübung	38
Special: Wie Entspannungsübungen wirken	21		
■ Gezielt positiven Einfluss nehmen auf den Körper	21		



Wege zur Entspannung

Schnupperübung:		Übungsvarianten	89
Autogenes Training (A)	41	■ Kombi: Körper-Scanning und Progressive Muskelrelaxation (V/K)	89
■ Einleitungs- und Ruheformel	43	■ Kombi: Progressive Muskelrelaxation und Autogenes Training (A/K)	93
Zeichen der Entspannung	48		
■ Wenn es nicht so recht klappen will	49		
Das Autogene Training (A)	50	Fantasiereise (V/A/K)	100
■ Richtig üben	51	■ Richtig üben	100
■ Ihre Vorbereitungen	52	■ Fantasiereise zu Ihrem persönlichen Baum	101
■ Kompletter Übungsablauf für Autogenes Training	54	■ Fantasiereise von der Quelle zum Meer und wieder zurück	104
Progressive Muskelrelaxation (K)	57	■ Entwicklung eigener Fantasiereisen	107
■ Richtig üben	58		
■ Ihre Vorbereitungen	59		
■ Kompletter Übungsablauf für Progressive Muskelrelaxation	60		

Inhalt

Meditation/Achtsamkeit (V/A/K)	108	■ Atmen und Gehen (A/K)	124
■ Richtig üben	109	■ Textmeditation (A/V)	126
■ Ihre Vorbereitungen	111	Lach-Yoga (V/A/K)	127
Vorübung: Kurzmeditation zur Körperhaltung	114	■ Richtig üben	128
■ Atemmeditation (V/A/K)	116	■ Talasana – entspannende Atemübung	129
■ Zählen der Atemfolgen (V/A/K)	117	■ Übung gegen den Morgenblues	130
■ Einen Farbkreis um den Körper atmen (V)	118	■ Steigerungslachen	131
■ Sie lernen, die Dinge geschehen zu lassen	119	■ Lachdusche	133
Special: Kleine Farbenlehre	120	Innere Selbstgespräche (V/A)	134
■ Erfolg ankern	122	■ Richtig üben	135
■ Gehmeditation (A/K)	124	■ Wie Sie die Formulierungen anwenden	135





Entspannt in jeder Lage

Jetzt einfach abtauchen können!	140	Entspannungsmethoden fürs Büro	149
■ Entspannte Grundhaltung	141	■ Eine Entscheidung treffen müssen	149
Wie Sie den Feierabendschalter umlegen	142	■ Eine Rede oder Präsentation steht an	152
■ Tagesrückschau	143	■ Wutstaubsauger gegen Ärger	155
■ Den Alltag hinter sich lassen	144	■ Meditatives Gehen oder Laufen als kreative Pause	156
■ Ärger: Frust einfach auflösen	146	■ Übung für eine Pause	158
■ Sie müssen warten	148	Angekommen!	159
■ Tonleiterlachen beim Autofahren	148	Service	160
		Stichwortverzeichnis	161
		Inhalt-CD: Trackliste	168

1 Typen und Methoden

Welcher Entspannungstyp sind Sie?

Durch die tägliche Hetze und den Zeitdruck stehen wir im Alltag oft unter Spannung. Kennen Sie das einengende Gefühl, erdrückt zu werden von eigenen Ansprüchen und den Anforderungen, die an Sie gestellt werden?

Einer unerwünschten Geräuschkulisse ausgesetzt zu sein, ist nur ein kleines Beispiel dafür, wie es ganz schnell unbemerkt zu körperlichem Stress kommt.

Eine Reaktion an diese Art der Fremdbestimmung ist es, sich zu verspannen. Wir spüren das besonders deutlich an der Muskulatur unseres Bewegungsapparates oder auch an der Muskulatur des Kiefers, wenn wir unter Anspannung die Zähne aufeinander beißen. Auch Organe wie der Magen können sich unter Stress verkrampfen.

Die Psyche beeinflusst den Körper

Sie reagieren gereizt auf Arbeitsdruck oder private Belastungen, weil Sie sich nicht wohl fühlen in Ihrer Haut, noch genauer: in Ihrem Körper. In der Folge werden Sie ungeduldig im Umgang mit anderen und mit sich selbst. Sie werden unzufrieden und es kommt zu Missverständnissen und Verstimmungen mit Ihrem Umfeld. Schlafstörungen, muskuläre Verspannungen, Kopfschmerzen oder Magenprobleme, um nur die häufigsten Folgen von Anspannung zu nennen, können auftreten.

Eine entspannte Haltung kann man sich antrainieren.

An den äußeren Umstände lässt sich leider selten etwas ändern. Sie können aber mithilfe von Entspannungsmethoden lernen, zu einer entspannten Haltung zu gelangen und damit



auch in der Lage sein, angemessen und flexibel auf belastende Situationen zu reagieren. Lernen Sie entspannen mit allen Sinnen. Liegen Sie gerne im warmem Sand am Meer? Zu diesem Gefühl des Loslassens, dem wohligen Gefühl von Wärme und Entspannung in Ihrem Körper und Ruhe in Ihrem Geist, möchte ich Sie hinführen. Folgen Sie mir zu mehr Gelassenheit und einem neuen verbesserten Körpergefühl – durch Entspannung mit allen Sinnen.

Entspannen mit allen Sinnen

Unsere Vorlieben und Abneigungen für bestimmte Dinge oder Menschen beruhen auf Erfahrungen, die wir über unsere Sinnesreize wahrnehmen. Ob wir jemand »riechen« können, ob wir jemand gerne »sehen« oder ob wir nie mehr etwas von jemand »hören« wollen, hängt damit zusammen. Lerninhalte nehmen wir auf dem von uns bevorzugten Wahrnehmungskanal schneller, intensiver und motivierter auf. Es ist also sinnvoll, diese Tatsache auch für Ihre Übungen zu nutzen.

Je nachdem, welcher Wahrnehmungskanal dominant ist, »hören«, »sehen« oder »fühlen« wir besser.

Führen Sie mit Freunden einen einfachen Test durch: Fragen Sie ein paar Personen, wie sie sich eine Rose vorstellen. Sie werden staunen, wie unterschiedlich die Ergebnisse sind. Einer wird die Rose vielleicht spüren oder riechen, der andere sieht ganz klar die Farbe der Rose und einem anderen fällt möglicherweise ein Gedicht zu ihr ein.

Sie fragen sich womöglich, was die Erkenntnis über die unterschiedliche Art, Dinge wahrzunehmen mit Ihrem Wunsch zu tun hat, Entspannungsmethoden kennen zu lernen. Sehr viel, denn ob Sie eine Methode mögen oder nicht, sie gern durchführen oder ablehnen, hängt stark damit zusammen, ob Sie im wahrsten Sinne des Wortes »offen« für sie sind und die Information in den entsprechenden Wahrnehmungskanal fließen kann. Die folgenden drei Wahrnehmungsebenen sind für Sie interessant, um Entspannungsübungen leichter zu erlernen.

1 Typen und Methoden

Zauberformel V-A-K



Wenn Sie sich nun vorstellen, am Strand zu liegen, »sehen« Sie womöglich grüne Palmen, den weißen Sand und das blaue Meer vor Ihrem inneren Auge. Hier steht das V in der Zauberformel für unsere Wahrnehmung über das Visuelle, das Sehen. Jeder wird seine eigene Vorstellung davon haben, wie dieser Strand aussieht.



Unsere Erinnerung und Wahrnehmung über das Hören wird beispielsweise darüber angeregt, dass wir das Meer rauschen hören und den Wind in den Palmen wahrnehmen. Dafür steht das A in der Zauberformel, die auditive Erinnerung, die Erinnerung über das Hören.



Das K, für die körperliche Spiegelung unserer Eindrücke, vermittelt in der kleinen Strandszene die Ebene des Spürens – die Wärme auf der Haut, den Wind, der mit den Haaren spielt. Wir sprechen unterschiedlich stark auf diese Sinnesreize an. Den meisten Menschen ist es gar nicht bewusst, welche Ebene sie bevorzugen oder auf welchen Sinnesreiz sie besonders stark ansprechen.

- die **visuelle Wahrnehmung**
(Wahrnehmung über das Sehen)
- die **auditive Wahrnehmung**
(Wahrnehmung über das Hören)
- die **kinästhetische Wahrnehmung**
(Wahrnehmung über das Spüren)

Zu welcher der beschriebenen Wahrnehmungsebenen fühlen Sie sich besonders hingezogen?



Track 3 und 4

Mithilfe eines einfachen Selbsttests finden Sie leicht heraus, welche Übungen für Sie besonders geeignet sind.



Auf welchem Kanal haben Sie den besten Empfang?

Begriff	visuelle Ebene	auditive Ebene	kinästhetische Ebene
Kino			
Hund			
Baby			
Seidenstoff			
Auto			
Knäckebrot			
Wärmflasche			
Apfel			
Alufolie			
Wellen			
Kaminfeuer			
Regentropfen			
Biene			
Schwimmbad			
Walnuss			
Eiswürfel			
Tafelkreide			
Herbstlaub			
Kindergarten			

Test: Auf welchem Kanal haben Sie den besten Empfang?

Nehmen Sie sich für den Test ein paar Minuten Zeit. Vielleicht kann Ihnen jemand die Begriffe vorlesen und Sie entscheiden spontan welche Ebene angekreuzt werden soll. Führen Sie den Test allein durch, verfahren Sie ähnlich. Lesen Sie den Begriff in der ersten Spalte, denken Sie kurz nach und kreuzen Sie spontan auf der entsprechenden Ebene an. Sie können auch zwei Ebenen ankreuzen, das ist auch in Ordnung.

1 Typen und Methoden

Zählen Sie nun zusammen, wie viele Kreuze Sie auf der visuellen, der auditiven oder der kinästhetischen Ebene gesetzt haben. In einer der Spalten haben Sie mehr Kreuze gesetzt als in den anderen beiden Spalten? Das ist der Wahrnehmungskanal, auf dem Sie den besseren Empfang hatten. Es kann sein, dass Sie in zwei Spalten ein ähnliches Ergebnis erzielt haben. Das bedeutet für die Auswahl Ihrer Übungen, dass beide Kanäle ähnlich präsent und aufnahmefähig sind und Sie nach Ihrem Gefühl entscheiden, mit welcher Übung Sie beginnen möchten. Betrachten Sie die Hinweise als Entscheidungshilfe.

Der visuelle Typ

Informationen werden von solchen Menschen stärker über Bilder abgespeichert.

Wenn Sie im Test auf der visuellen Ebene die meisten Kreuze gesetzt haben, gehören Sie zu einer Personengruppe, deren Wahrnehmungskanal überwiegend auf visuelle Reize reagiert.

In der Erinnerung an eine Person erscheint im Gedächtnis wahrscheinlich ein Bild dieser Person. Gedächtnistrainer nutzen diese Möglichkeit, um sich Zahlen und Ereignisse über Bilder zu merken. Unser Gehirn verfügt über einen unvorstellbar großen Speicher an Bildern. Im täglichen Leben benutzen wir diese gespeicherten Bilder, ohne dass wir das bewusst wahrnehmen, um Erlebtes oder Neues zu vergleichen und zu beurteilen. Es gibt Menschen, die besonders ausgeprägt auf visuelle Reize ansprechen und reagieren. Sie gehören zu dieser Personengruppe.

Die Ausdrucksweise visuell begabter Menschen spiegelt den bevorzugten Wahrnehmungskanal wider. Häufig benutzte Redewendungen können beispielsweise sein:

- »sich einbilden«, »den Durchblick haben«
- »sich ein Bild machen«, »klar sehen«
- »sich vorstellen«, »Einsicht gewinnen«
- »die gleiche Perspektive haben«
- »etwas unter die Lupe nehmen«

Stichwortverzeichnis

A

Ablenkung, innere Stimme
 119
 Abschalten, abendliches 89
 Abschlussformel 55
 Abtauchen 140ff.
 Achtsamkeit 108ff.
 Alltag
 – hinter sich lassen 144
 – privater und beruflicher 142
 Alltagsgedanken 29
 – Befreiung 109
 Anerkennung, fehlende 149
 Anfänger 49
 Anforderungen, tägliche 12
 Angstabbau 109
 Anleitungen 24
 Anregung, emotionale,
 Lachen 127
 Anspannung
 – Anzeichen 22
 – und Entspannung,
 Unterschied 91
 – und Loslassen 37
 – Progressive Muskelrelaxation 33
 Anspruch, eigener 12
 Anstrengung 122
 Arbeit, Körper-Scanning
 und Progressive Muskelrelaxation (V/K) 89
 Arbeitsdruck 12
 Arbeitsplatz, meditatives
 Gehen 156
 Arbeitsüberlastung 149
 Ärger 148
 – Auflösung 146
 – Wutstaubsauger 155
 Arme
 – Pendeln 146
 – Übungen, Progressive
 Muskelrelaxation 63ff.

Asana 127
 Atem, entspannter 24
 Atemfluss, Ärger 155
 Atemfolgen, Zählen
 (V/A/K) 117
 Atemformel 42, 54
 Atemmeditation
 (V/A/K) 116f.
 Atempause 26
 Atemrhythmus 25
 Atemübung
 – Aufwachen 135
 – entspannende 129
 – Talasana 128
 Atemwegserkrankungen 25
 Atemzentrierung 24f.
 – Ablauf 25f.
 – Autogenes Training 42, 53
 – Fantasiereise 29
 – Progressive Muskelrelaxation 34, 59
 – Prüfungssituation 152
 – Wirkungsweise 25
 Atmen und Gehen (A/K)
 124f.
 Atmung
 – Beruhigung 33
 – bewusste Wahrnehmung
 26
 – gelenkte 127
 – Progressive Muskelrelaxation 57
 – vegetatives Nervensystem
 21
 – vertiefte 25, 33, 122
 Aufmerksamkeit, auto-
 suggestive Formeln 98
 Aufwachen, Formulierungen
 135
 Auge
 – drittes 108
 – geistiges 31
 – inneres 153

Augenbrauen, Anheben 75
 Augenlider 76
 Augenübungen, Progressive
 Muskelrelaxation 76
 Ausatem 26
 Ausdrucksweise
 – auditiver Typ 17
 – visuell begabter
 Mensch 16
 Autofahrt
 – längere 93
 – Tonleiterlachen 148
 Autogenes Training (A) 41ff.,
 50ff.
 – Abwandlung der Formeln 56
 – Basis 42
 – Eingewöhnungszeit 51
 – Einschlafhilfe 143
 – kompletter
 Übungsablauf 54ff.
 – körperorientierte Grundstufe 50
 – Mittelstufe 50
 – richtiges Üben 41, 51f.
 – Rücknahmeformel 51
 – selbst gestaltete Sätze
 137
 – Tageszeit 52
 – Übungsaufbau 52
 – Vorbereitungen 52f.
 – Wirkungsweise 41
 – Ziele 50
 Autosuggestion 134

B

Backen, Aufblasen 146
 Bär, Symbolik 107
 Basics 23ff.
 Baum, persönlicher 101
 – Kontakt 102

Stichwortverzeichnis

Becken, Progressive Muskelrelaxation 87
Beine, Progressive Muskelrelaxation 85 ff.
Belastung, private 12
Beruf, innere Selbstgespräche 135
Beschwerden, Gegensteuern 149
Bewältigungsstrategien, Entwicklung 50
Bewusstseinszustand, veränderter 41
Bilder
– bedrohliche 101
– Erinnerung 104
– persönliche 100
– reale 107
Bildspeicher 16
Blau 121
Blickkontakt, Lachen 128
Blutdrucksenkung 33
– Progressive Muskelrelaxation 57
Blutgefäße, vegetatives Nervensystem 21
Bluthochdruck, Autogenes Training 41, 52
Buddhismus 108
Büro, Entspannungsmethoden 149 ff.

C

Chinesische Parabel 126

D

Dampf ablassen 130
Darm, vegetatives Nervensystem 21
Denken, klares 109
Diamantsitz 111
Dimension, spirituelle 109
Dinge geschehen lassen 119
Drüsentätigkeit, Stimulation 120

E

Eigenentwicklung 50
Eigenschaften, positive, Erzeugen 108
Einatem 26
Eindruck, entspannter 48
Einleitungsformel 42 f.
Einschlafhilfe 51
– Autogenes Training 53
– Formulierungen 143
– Tagesrückschau 143
Einstieg, passender 20
Eintauchen, innere Welt 100
Elch, Symbolik 107
Entscheidungen fällen 149 ff.
Entspannung
– mit allen Sinnen 13
– Anzeichen 22
– in jeder Lage 140 ff.
– Lach-Yoga 127
– Progressive Muskelrelaxation und Autogenes Training 93
– Zeichen 48
Entspannungstypen 12 ff.
– Grundlage 24
– Sprache 18
Entspannungsübungen 19, 21 f.
Entspannungszustand 51
Entwicklung, innere Bilder 100
Erfolg ankern 122 f.
Erfolgszwang 58
Erholung, Farbe 120
Erholungszustand 51
Erinnerung, auditive 14
Exerzitien 108

F

Familie
– innere Selbstgespräche 135
– sinnvolle Formulierungen 136

Fantasiereise (V/A/K) 27 ff., 100 ff.
– Alltag hinter sich lassen 144 f.
– Beginn 30
– eigene, Entwicklung 107
– Körper-Scanning 30
– Notizbuch 103, 106
– Ort der Entspannung 31 f.
– persönlicher Baum 101 f.
– von der Quelle zum Meer und zurück 104 ff.
– richtiges Üben 28
– über oder mit Tieren 107
– Wirkungsweise 28
Farbe, kosmische 121
Farbenlehre, kleine 120 f.
Farbkreis, um den Körper atmen (V) 118
Faustschluss, Progressive Muskelrelaxation 62
Faustübung 35 ff.
Feierabendshalter 142
Fersensitz 111 f.
Fluss 104
Formel
– Abwandlung 56
– autosuggestive 41, 50, 93
– – Aufmerksamkeit 98
– Gedächtnisstütze 45
– intentionale 134
– konzentrierte Selbstentspannung 42
– selbst gestaltete 134
– Selbstbeeinflussung 50
Formulierungen
– Anwendung 135 f.
– erste Person 136
Fremdbestimmung 12
Früchte, Fantasiereise 107
Frustration, Auflösung 146
Führerqualität 107
Füße, Progressive Muskelrelaxation 80 ff.
Fußsohlen, Progressive Muskelrelaxation 80

G

- Garten, Meditation 110
- Gebet, stilles 108
- Gedächtnisstütze,
 - Autogenes Training 45
- Gedächtnistrainer 16
- Gedanken
 - belastende 109
 - bewusste Lenkung 29
 - Energie 134
 - klare, meditatives Gehen 156
 - positiv gestaltete 134
- Gedankenlenkung, bewusste 89
- Gehen, meditatives 156f.
- Gehirn, Bildspeicher 16
- Gehmeditation (A/K) 124
- Geist, Schulung 108
- Gelassenheit 13
 - neue 122
- Gelb 120
- Gemeinschaftsgefühl 107
- Geräuschkulisse, unerwünschte 12
- Gesäßmuskulatur 87
 - Entspannung 154
- Gesundheit
 - innere Selbstgespräche 135
 - sinnvolle Formulierungen 136
- Gleichgewicht, angemessenes 141
- Glück 108
- Grinsen 130
- Grün 120
- Grundhaltung, entspannte 140f.

H

- Hals
 - Anspannung, Progressive Muskelrelaxation 73f.
 - trockener 152
- Halswirbelsäule

- Liegen 25
- Probleme 59
- Haltung
 - betont positive 154
 - bewusste Wahrnehmung 26
 - entspannte 140
 - ideale 24
- Handbuch 122
- Hände
 - Rücknahme 40
 - Übungen, Progressive Muskelrelaxation 60ff.
- Hatha-Yoga 127
- Heiterkeitsnetzwerk 128
- Herzformel 52, 55
- Herzfrequenz
 - Abnahme 122
 - vegetatives Nervensystem 21
- Herzinfarkt, Autogenes Training 41, 52
- Herz-Kreislaufsystem 41
- Herzrasen, Präsentation 152
- Hetze, tägliche 12
- Hinduismus 108
- Hören 14, 17
 - Texte 126
- Hypnose 21

I

- Innenschau 33, 50
- Innere Selbstgespräche (V/A) 134f.
- Intelligenzquotient, positive Haltung 154

J

- Joggen 157

K

- Karriere, innere Selbstgespräche 135
- Kerze, Fantasiereise 107
- Kinder, Meditation 108

- Kirche 108
- Klatschen, rhythmisches 127
- Kloster 108
- Kombinationen, Übungen 89ff.
- Kommunikation 17
- Konzentration 29
 - Stärkung 109
- Kopf, Übungen, Progressive Muskelrelaxation 71ff.
- Kopfbalance 95, 115
- Kopfeigung 96
- Kopfschmerzen 12
- Körper
 - Farbkreis malen 118
 - Führung 118
 - Grundspannung 58
- Körperbeobachtung, konzentrierte 50
- Körperbewusstsein, meditatives Gehen 156
- Körperfunktionen, Stärkung und Regulierung 109
- Körpergefühl, verbessertes 13
- Körperhaltung, Kurzmeditation 114, 116
- Körper-Scanning (V/A/K) 29ff.
 - und Progressive Muskelrelaxation (V/K) 89ff.
 - Wirkungsweise 29
- Körper-Seele-Ebene 41
- Körperwahrnehmung
 - Faustübung 37
 - Sensibilisierung, Progressive Muskelrelaxation 57
- Kraftort 108
- Kreativität 28
 - Anregung 109
- Kritik, ungerechte 146
- Kühleformel 53, 55
- Kurzmeditation
 - zur Körperhaltung 114f.
 - Körperhaltung 116

Stichwortverzeichnis

L

Lachdusche 133
Lächeln, Prüfungssituation 154
Lachen, Steigerung 131f.
Lachnetzwerk 128
Lachübungen 128
Lach-Yoga (V/A/K) 127f.
Laufen 124, 156
Laufmeditation 156f.
– Nordic Walking 157
– Tempo 157
Laune, schlechte 148
Lebensfreude, Steigerung 109
Lebensqualität, Steigerung, Autogenes Training 50
Leidenschaft, Farbe 120
Leistung 122
Leistungsdruck 58
Lendenwirbelsäule, Liegen 25
Lerninhalte 13
Liebesfähigkeit 109
Liegen
– Meditation 113
– optimales 25
Lippen 77
Loben 143
Loslassen 13
Luftküsse 130
Luftstrom, leichter 101

M

Magen, vegetatives Nervensystem 21
Magenprobleme 12
Meditation 21, 108, 140f.
– Farben 118
– körperliche Empfindungen 119
– Notizbuch 103, 106
– regelmäßige 123
– in sieben Tagen 115
– Sitzhaltung 113
– Übungsort 110

– Vorübung 114
– Ziele 109
– Zufälligkeit des Geschehens 119
Meditation/Achtsamkeit (V/A/K) 108ff.
– richtiges Üben 109ff.
Meditationsbänkchen 113
Meditationshaltung 111
Meditationshocker 113
Meditationskissen 111, 113
Meer 145
Meeresrauschen 107
Menschen, Fantasiereise 107
Mentalübung, mit Muskelentspannung 89
Merktzettel, Formulierungen 135
Migräneanfall, akuter, Progressive Muskelrelaxation 33, 59
Morgenblues, Übung 130
Motivationsübung, Tonleiterlachen 148
Mund
– Progressive Muskelrelaxation 78
– Übungen, Progressive Muskelrelaxation 77
Muskelkrankung, Progressive Muskelrelaxation 33, 59
Muskelgruppen, Übungen 58
Muskelkrampf, Progressive Muskelrelaxation 33, 59
Muskelpartie, schmerzhafte 59
Muskelspannung
– gezieltes Auflösen 57
– Reduktion 33

N

Nackenbereich
– Anspannung, Progressive Muskelrelaxation 73f.

– schmerzhafte Muskelpartie 59
Nackenschultergürtel
– Anspannung 40
– Progressive Muskelrelaxation 38
Natur
– Laufmeditation 157
– Meditation 110
Naturerscheinungen 107
Nektarzeit 109
Nervensystem, vegetatives 21
– Autogenes Training 50
Nervosität, Gelb 120
Nordic Walking 157
Notizbuch 122

O

Oberarm, Druck und Anspannung 66
Oberschenkel, Progressive Muskelrelaxation 85
Orange 120
Ort der Entspannung, Fantasiereise 31

P

Parabel, chinesische 126
Parasympathikus 21
Partnerschaft
– innere Selbstgespräche 135
– sinnvolle Formulierungen 136
Pause, kreative 156f.
Pausenübung 158
Pendeln, Arme 146
Persönlichkeitsentwicklung, Autogenes Training 50
Pflanzen, Fantasiereise 107
Präsentation 152
Problem
– Abstand 150f., 156

- aktuelles, innere Selbstgespräche 135
 - Progressive Muskelrelaxation (K) 33 ff., 57 ff.
 - – Ärger 146
 - – Arme, Übungen 63 ff.
 - – Augenübungen 76
 - – und Autogenes Training (A/K) 93 ff.
 - – Becken 87
 - – Beine 85 ff.
 - – Faustübung 35 ff.
 - – Feierabendschalter 146
 - – Frust 146
 - – Füße 80 ff.
 - – kompletter Übungsablauf 60 ff.
 - – Körperseite 34
 - – Kurzübung 146
 - – Mund 77
 - – Oberschenkel 85
 - – richtiges Üben 33
 - – Schulterübung 38
 - – Schulterübungen 67 ff.
 - – Stirn 75
 - – Trockenübung 59
 - – Übungen für den Kopf 71 ff.
 - – Übungsbeginn 58, 70
 - – Übungsdauer 58
 - – Übungseinheiten 79
 - – Vorbereitungen 59
 - – Wirkungsweise 33
 - – Zehen 80 ff.
 - Prüfungssituation 152
 - Lächeln 154
 - psychische Probleme
 - – Autogenes Training 41
 - – Fantasiereise 28, 101
 - – Körper-Scanning (V/A/K) 29
 - Pulsschlag, Progressive Muskelrelaxation 57
- Q**
- Quelle, von der Quelle zum Meer und zurück 104 ff.
- R**
- Rede 152
 - Regisseur 153
 - Reinheit, Farbe 121
 - Reise in die innere Welt 27 ff.
 - Reisevorbereitung,
 - Fantasiereise 27 f.
 - Repräsentationskanal 19
 - Rot 120
 - Rücknahme
 - Autogenes Training 43, 55
 - Progressive Muskelrelaxation 70, 84
 - nach der Übung 40
 - Rücknahmeformel,
 - Autogenes Training 51
 - Ruhe, innere 108
 - Ruheformel 42 f., 54
- S**
- Schiffe, Bilder 104
 - Schlafstörung 12
 - Schmerzen, Abnahme 122
 - Schneidersitz 111
 - Schnuppertor 23 ff.
 - Schnupperübung 20
 - Autogenes Training 41 ff.
 - Progressive Muskelrelaxation 33 ff.
 - Reise in die innere Welt 27 ff.
 - Schritte
 - aktiv hören 150
 - Konzentration 124
 - zählen 156
 - Schulter
 - Aufmerksamkeit 92
 - im Bogen nach hinten 69
 - Gewicht 40
 - Hochziehen 39
 - Progressive Muskelrelaxation 67 ff.
 - Rücknahme 40
 - schmerzhafte Muskelpartie 59
 - Schulterspannung 38
 - Schulterübung 38 ff.
 - Schwarz 121
 - Schwereformel 42, 54, 93
 - Sehen 14
 - Selbstakzeptanz 109
 - Selbstbeeinflussung 93
 - Formel 50
 - Selbstbeobachtung,
 - Ausdehnen 119
 - Selbstbewusstsein,
 - Stärkung 109
 - Selbstentspannung,
 - konzentrierte 42
 - Selbstgespräche, innere (V/A) 134 f.
 - Selbstregulation, körperliche und seelische 57
 - Selbsttest, Wahrnehmungsebenen 14 f.
 - Selbstwahrnehmung,
 - Spannungszustände 57
 - Sicherheit, Farbe 121
 - Signalfarbe 120
 - Sinnesreize, Ansprechen 14
 - Situation, spannungsgeladene 48
 - Sitzen, Übungen 24
 - Sitzgelegenheit 24
 - Sonnenaufgang 107
 - Sonnengeflecht 54
 - Sonnenlicht 120
 - Sonnenuntergang 107
 - Sorgen, Befreiung 109
 - Spannungszustand,
 - veränderter 89
 - Spiegelung, körperliche 14
 - Spiritus 117
 - Spontanmeditation 128
 - Sprache und visuelle Wahrnehmung 17
 - Spüren 14, 18
 - Steigerungslachen 131 f.
 - Stirn
 - drittes Auge 108
 - Übungen, Progressive Muskelrelaxation 75
 - Stirnkühlformel 42
 - Stoffwechsel, Verbesserung 122

Stichwortverzeichnis

- Stolz 122
Stress
– Anspannung 33
– Gelb 120
– Körperhaltung 22
– Meditation 122
– Schnupperübungen 20
– Skelettmuskulatur 57
Stressabbau 109
Stressbewältigung
– Progressive Muskelrelaxation 57
– im Vorfeld 152
Stressmanagement,
 Autogenes Training 50
Strom 104
Sympathikus 21
- T**
Tagesablauf, Unterbrecher 93
Tagesrückschau 143
Tagtraum 100
Talasana 128f.
Textmeditation (A/V) 126
Therapeut, psychologisch geschulter 101
Tiere, Fantasiereise 107
Tonleiterlachen 148
Türkis 121
Typ
– auditiver 17f.
– kinästhetischer 18
– visueller 16f.
- U**
Üben
– regelmäßiges 41, 49
– richtiges 25, 119
Überforderung 149
Übungen
– besonders geeignete 20
– bester Zeitpunkt 48
– Geduld 49
– Pause 158
– Regelmäßigkeit 49
– Rücknahme 40
Übungsdauer 58
Übungsvarianten 89ff.
Umschalten auf Entspannung 51
Umwelt, Gelassenheit 50
Unterarm, Druck und Anspannung 66
Unterbewusstsein, Antworten 158
Unterforderung 149
- V**
Veranstaltung, aufrechte Haltung 154
Verhaltensweisen, Abbau 109
Verspannung
– muskuläre 12
– schmerzhaftes, Progressive Muskelrelaxation 59
Violett 121
Visuell 14
Vitalfunktionen, vegetatives Nervensystem 21
Vorsatzformulierungen 41
– formelhafte 134
Vorsorge, allgemeine gesundheitliche, Progressive Muskelrelaxation 57
Vorstellung, innere 104
Vorstellungsgespräch 135, 152
- W**
Wachstum, geistiges und persönliches,
– Formulierungen 136f.
– innere Selbstgespräche 135
Wadenmuskulatur 83
Wahrnehmung
– auditive 14
– kinästhetische 14
– Körper-Scanning 30
– visuelle 14
Wahrnehmungsebenen 14
Wahrnehmungskanal 13
– auditiver Typ 17
– kinästhetischer Typ 18
– visuelle Reize 16
Wahrnehmungstest 15f.
Wärmeformel 42, 54
Warten 148
Wasser 145
– Bilder 104
Weiß 121
Welt
– innere 100
– reale und reale Bilder 107
Wiederholung, bekannte Übung 49
Witze 127
Wohlfühlen 49
Wolf, Symbolik 107
Wolkenbilder 104, 107
Work-Life-Balance 141
Wutstaubsauger 155
- Z**
Zähneknirschen 12
Zauberformel V-A-K 14, 48
– Meditation 119
Zehen
– Krümmen 82
– Progressive Muskelrelaxation 80ff.
Zehenballen 83
Zeitdruck 12
Zeitpunkt, bester 48
Ziele setzen 123
Zielformulierungen 135
Zufriedenheit 108, 122
Zuhören, aktives 17
Zunge, Progressive Muskelrelaxation 78
Zwänge, Befreiung 109
Zwiesprache 56, 99