

# Inhaltsverzeichnis

---

<b>1</b>	<b>Grundlagen der Entspannung</b>	<b>1</b>
1.1	Biografie Dr. Edmund Jacobson (1888–1983)	3
1.2	Definition und Zeichen von Entspannung	5
1.3	Bedeutung der neuromuskulären Abläufe	9
1.4	Neurobiologie der Entspannung	16
1.5	Körperwahrnehmung, Imagination und Entspannung	21
1.6	Die Arzt/Therapeut-Patient-Beziehung beim Entspannungstraining	31
1.7	Untersuchungen zur Wirksamkeit der Progressiven Relaxation	33
1.8	Fazit für die Praxis	35
	Literatur	36
<b>2</b>	<b>Die Originalform der Progressiven Relaxation von Edmund Jacobson</b>	<b>39</b>
2.1	Kultivierung der Muskelsinne	40
2.2	Stellenwert der Suggestion	41
2.3	Praktische Durchführung	41
2.4	Einfluss der Progressiven Relaxation auf das Denken	47
2.5	Die differenzielle Entspannung – Progressive Relaxation für den Alltag	49
2.6	Evaluation	50
2.7	Zusammenfassung	51
	Literatur	51
<b>3</b>	<b>Spätere Variationen und Weiterentwicklung</b>	<b>53</b>
3.1	Modifikation der Progressiven Relaxation nach Wolpe	54
3.2	Modifikation der Progressiven Relaxation nach Paul und Goldfried – die konditionierte Entspannung	55
3.3	Progressive Relaxation nach Bernstein und Borkovec	56
3.4	Angewandte Entspannung nach Öst	60
3.5	Evaluation der Weiterentwicklungen	62
3.6	Konzept der Progressiven Relaxation unter Berücksichtigung der aktuellen neurobiologischen Erkenntnisse	63
3.7	Zusammenfassung	65
	Literatur	66
<b>4</b>	<b>Praktische Durchführung der Progressiven Relaxation</b>	<b>67</b>
4.1	Entwicklung der Leitlinie	69
4.2	Vorbedingungen und Voraussetzungen	69
4.3	Rahmenbedingungen	71
4.4	Die erste Stunde	72
4.5	Durchführung der ersten Übung	77
4.6	Umgang mit Problemen beim Üben	81
4.7	Aufgaben des Therapeuten	86
4.8	Übersicht über alle Muskelgruppen	88
4.9	Zur Reihenfolge der Muskelgruppen	90

4.10	Aufbau eines Entspannungskurses .....	91
4.11	Umgang mit Tonträgern .....	93
4.12	Einflüsse auf die Wirksamkeit. ....	94
	Literatur. ....	96
<b>5</b>	<b>Anwendungsmöglichkeiten und Kontraindikationen .....</b>	<b>97</b>
5.1	Allgemeine Anwendungsbereiche. ....	98
5.2	Klinische Indikationen. ....	105
5.3	Anwendungsbeschränkungen und Kontraindikationen .....	108
5.4	Modifikation für spezifische Indikationen .....	109
5.5	Progressive Relaxation bei Persönlichkeitsstörungen und Traumatisierungen. ....	111
5.6	Vergleich und Differenzialindikation Progressive Relaxation und Autogenes Training .....	113
	Literatur. ....	115
<b>6</b>	<b>Bewegung und Entspannung .....</b>	<b>117</b>
	Literatur. ....	121
<b>7</b>	<b>Kurzübungen und Anwendungen für Fortgeschrittene .....</b>	<b>123</b>
7.1	Probleme des Alltagstransfers. ....	124
7.2	Anwendungen für Fortgeschrittene .....	131
7.3	Progressive Relaxation zur Selbsterfahrung und persönlichen Weiterentwicklung. ....	134
	Literatur. ....	135
<b>8</b>	<b>Wie kann ich die Motivation zum regelmäßigen Üben verbessern? .....</b>	<b>137</b>
8.1	Extrinsische und intrinsische Motivation .....	138
8.2	Zehn Schritte zur Förderung der Motivation. ....	140
8.3	Kritisches Fazit .....	146
	Literatur. ....	146
<b>9</b>	<b>Integration und Kombination mit anderen Verfahren. ....</b>	<b>147</b>
9.1	Kombinationen mit anderen Verfahren. ....	148
9.2	Integration in Vorsorge- und Therapieprogramme. ....	151
	Literatur. ....	152
<b>10</b>	<b>Positive Effekte durch Progressive Relaxation in der Teamzusammenarbeit. ....</b>	<b>155</b>
	Literatur. ....	159
<b>11</b>	<b>Hinweise zur Weiterbildung und Abrechnung .....</b>	<b>161</b>
11.1	Weiterbildung. ....	162
11.2	Abrechnung. ....	163
	Literatur. ....	164
	<b>Serviceteil .....</b>	<b>165</b>
	A Anhang. ....	166
	Stichwortverzeichnis .....	178

Progressive Relaxation

Neurobiologische Grundlagen und Praxiswissen für  
Ärzte und Psychologen

Derra, C.

2017, X, 180 S. 20 Abb. Book + eBook., Softcover

ISBN: 978-3-662-54247-7