- 6 Vorwort zur 25. Auflage
- 8 Zu diesem Buch
- 11 Einführung
- 12 Autogenes Training und Hypnose
- 15 Entspannung
- 18 Ziele des Autogenen Trainings
- 20 Die Übungen
- 21 Haltungen
- 24 Der Pendelversuch
- 26 Die eigene Konzentration
- 29 1. Übung: Die Schwere
- 31 Übungsdauer
- 32 Das Zurücknehmen
- 33 Wirkung
- 36 2. Übung: Wärmeerlebnis
- 38 **Übungsdauer**
- 39 Wirkung
- 41 3. Übung: Die Atemeinstellung
- 43 4. Übung: Regulierung der Bauchorgane
- 44 Wirkung
- 44 Ratschläge

- 45 5. Übung: Einstellung des Kopfgebietes
- 45 Wirkung
- 48 6. Übung: Herzregulierung
- 50 Wirkung
- 52 Die Gesamtübung
- 55 Aufbau eines AT-Kurses (S. Stephan)
- 56 Übung: Persönliche Leitsätze
- 57 Leitsätze entwickeln
- 58 Leitsätze anwenden
- 61 Regeln für die Arbeit mit Leitsätzen
- 62 Verlauf und Anwendung
- 64 Entspannung als Erholung
- 65 Entspannung als Ruhigstellung
- 65 Entspannung zur Intensitäts- und Leistungssteigerung
- 66 Entspannung zum Selbstbeherrschen und Selbstbestimmen
- 67 Entspannung als Hilfe für Werterlebnisse
- 69 Nachwort von Klaus Thomas
- 72 Nachwort von Siegfried Stephan
- 73 Anmerkungen