



Inhaltsverzeichnis

Teil 1: Für die Wissenshungrigen

| | | |
|---|-------|----|
| Vorwort | Seite | 1 |
| Zum Aufbau des Buches | Seite | 3 |
| Spannendes zum Thema Entspannung – Wissenswertes und Hintergründe | Seite | 7 |
| Die Wirkung von Entspannung und Stress im Körper. | | |
| Warum ist Entspannung wichtig? Lohnt es sich, Zeit dafür zu investieren? | Seite | 9 |
| Habe ich Entspannung nötig? – Eine Bestandsaufnahme | Seite | 10 |
| Der »Stress-Check«: Wie belastet bin ich? | Seite | 13 |
| Was passiert im Körper bei der Entspannung? Der eigene Körper – eine Terra incognita? | Seite | 17 |
| Ich fühle, also bin ich? | Seite | 20 |
| Detektivarbeit: Wie fühlt sich Entspannung bei mir an? | Seite | 22 |
| Sind Entspannungstechniken etwas für mich? Kann jeder Entspannung lernen? | Seite | 23 |
| Ist die Jacobson-Methode für mich die richtige Entspannungstechnik? | Seite | 26 |
| Wie viel Zeit muss ich investieren, ehe sich die ersten Erfolge zeigen? | Seite | 27 |
| Die Jacobson-Methode · Woher hat die Jacobson-Methode ihren Namen? | | |
| Wie alles begann ... – Der Beginn einer Erfolgsstory | Seite | 28 |
| Wie funktioniert die Jacobson-Entspannung? | Seite | 30 |
| Anwendungsgebiete der Jacobson-Methode – ein therapeutisches Multitalent. | | |
| Für wen ist die Jacobson-Methode geeignet? | Seite | 32 |
| Bei welchen Krankheitsbildern hat sich die Jacobson-Entspannung bewährt? | | |
| Chronische Schmerzerkrankungen | Seite | 33 |
| Herz-Kreislauf-Erkrankungen · Tumorerkrankungen · Schlafstörungen | Seite | 37 |
| Immunsystem · Tinnitus (Ohrgeräusche). | | |
| Psychische Störungen, wie z.B. Ängste, Depressionen, sexuelle und Suchtprobleme | Seite | 38 |
| Soll ich oder soll ich nicht? – Die Entscheidung | Seite | 40 |
| Aus der Praxis – ein Erfahrungsbericht | Seite | 43 |



Inhaltsverzeichnis

Teil 2: die Praxis

| | | |
|--|-------|----|
| Der Weg zur effektiven Entspannung – was Sie vor dem ersten Üben wissen sollten Zeit für sich: Eine lohnende Investition! | Seite | 47 |
| Wie oft sollte ich die Entspannungsübung machen? | Seite | 48 |
| Wie lange soll die Übung dauern? | Seite | 51 |
| Wann ist es günstig, im Tagesablauf zu üben? | Seite | 52 |
| Wohlfühlräume schaffen: Der Ort zum Entspannen · Wo sollte ich üben? | Seite | 54 |
| Welche Hilfsmittel brauche ich? | Seite | 55 |
| Brauche ich ein besonderes »Outfit«? | Seite | 56 |
| Übt man im Liegen oder im Sitzen? | Seite | 57 |
| Wie sitze ich »richtig« während der Entspannungsübung? | Seite | 58 |
| Das Grundprogramm der Jacobson-Entspannung: Die 16er-Übung Der Drei-Schritte-Weg. | Seite | 59 |
| Schritt 1: Schulung der Körperwahrnehmung | Seite | 60 |
| Schritt 2: Anspannung der Muskulatur | Seite | 62 |
| Schritt 3: Entspannung der Muskulatur | Seite | 64 |
| Die 16 Muskelgruppen | Seite | 66 |
| Das Entree der Entspannung: Wie beginnt man die Übung? | Seite | 71 |
| Der Abschluss: Wie beendet man die Entspannung? | Seite | 73 |
| Die Verwendung der Übungs-CD | Seite | 76 |
| Was tun, wenn ...? Umgang mit möglichen Stolperfallen. | Seite | 78 |

Inhaltsverzeichnis

Teil 3: für Individualisten



| | | |
|--|-------|-----|
| Vom Grundprogramm zur hohen Schule der Entspannung – Variationen entdecken | Seite | 83 |
| Die sieben Muskelgruppen | Seite | 84 |
| Die vier Muskelgruppen | Seite | 87 |
| »Doppelt gemoppelt hält besser« – Die zweifache Anspannung. | | |
| Einmal maßschneidern, bitte! | Seite | 89 |
| Die heimliche Variante ... | Seite | 90 |
| Darf es etwa mehr sein? | | |
| Ruhebild und Ruheformel · Kurzurlaub ohne Stress und Kofferpacken ... – das Ruhebild | Seite | 92 |
| Instruktion für das Ruhebild | Seite | 95 |
| Kombination von Ruhebild und Jacobson-Entspannung. | | |
| Bleib einfach ruhig ... – die Ruheformel | Seite | 101 |
| Ausblick | Seite | 105 |
| | | |
| Literaturtipps | Seite | 106 |
| Über die Autorin · Bisherige Publikationen | Seite | 107 |