

Inhalt

Einleitung	7
Grundlagen	9
Basisübung: Innehalten	17
Basisübung: 5-5-5-Atmung	23
Basisübung: Schnelle Muskelentspannung	29
Basisübung: Persönliche Ziele	37
Basisübung: Persönliche Überzeugungen	49
Entspannungsbilder	61
Lippenbremse	67
Schlafhaltung	73
Atementspannung	79
Suggestive Formeln Entspannung	85
Hypnoseformeln Entspannung	91
Planvolles Vorgehen	99
Notizen	110
Literatur	111