

## 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