



Autogenes Training: Ein Entspannungsverfahren als psychotherapeutische Methode (German Edition)

Alexandra Schulz

Download now

[Click here](#) if your download doesn't start automatically

Autogenes Training: Ein Entspannungsverfahren als psychotherapeutische Methode (German Edition)

Alexandra Schulz

Autogenes Training: Ein Entspannungsverfahren als psychotherapeutische Methode (German Edition) Alexandra Schulz

Studienarbeit aus dem Jahr 2012 im Fachbereich Psychologie - Klinische u. Gesundheitspsychologie, Psychopathologie, Note: 1.7, Albert-Ludwigs-Universität Freiburg (Abteilung Klinische Psychologie und Psychotherapie), Veranstaltung: Klinisch-psychologische Intervention, Sprache: Deutsch, Abstract: Als Ausgangspunkt für die Entwicklung des Autogenen Trainings (AT) in den 20er Jahren dienten die Beobachtungen des Berliner Psychiaters J.H. Schultz (1884-1970) an hypnotisierten Patienten. Demnach waren einige Patienten in der Lage, sich unabhängig vom Hypnotiseur, allein durch ihre Vorstellungskraft in einen der Hypnose vergleichbaren tiefen Entspannungszustand zu versetzen. Entgegen der damals gängigen Lehrmeinung und auf Basis der Annahme, dass Leib und Seele eine Einheit bilden und sich somit körperliche und psychische Entspannungsphänomene wechselseitig bedingen, folgerte Schultz, dass der durch einen Therapeuten eingeleitete Zustand der Gesamtentspannung auch durch den Patienten selbsttätig (autogen) erzeugt werden kann. Im Gegensatz zur Hypnose, bei der die Vorstellungen einer Person durch den Hypnotiseur auf bestimmte körperliche Erfahrungen gelenkt werden, lenkt der autogen Trainierende seine folglich Gedanken selbst. Beispielsweise stellt er sich vor, dass er schwer ist - ein Gefühl, das sich oft im Zustand der Ruhe und Entspannung einstellt - und infolge dessen tatsächlich auch ein Gefühl der Schwere verspürt. In diesem Zusammenhang kommt es zu einer konzentrativen oder auch autohypnotischen Umschaltung, bei der sich die gedanklichen Vorstellungen über körperliche Entspannungsphänomene in wahrnehmbare Körperveränderungen umsetzen. Darüber hinaus wird durch die bewusste Aufmerksamkeitslenkung auf körperliche Veränderungen, einer Außenreizverarmung durch das Schließen der Augen und der Immobilisation des Körpers ein allgemein physiologischer Zustand der Entspannung erzielt.



[Download Autogenes Training: Ein Entspannungsverfahren als ...pdf](#)



[Read Online Autogenes Training: Ein Entspannungsverfahren al ...pdf](#)

Download and Read Free Online Autogenes Training: Ein Entspannungsverfahren als psychotherapeutische Methode (German Edition) Alexandra Schulz

From reader reviews:

Lorraine Brown:

This Autogenes Training: Ein Entspannungsverfahren als psychotherapeutische Methode (German Edition) are generally reliable for you who want to be considered a successful person, why. The explanation of this Autogenes Training: Ein Entspannungsverfahren als psychotherapeutische Methode (German Edition) can be among the great books you must have is definitely giving you more than just simple reading through food but feed an individual with information that probably will shock your prior knowledge. This book is actually handy, you can bring it almost everywhere and whenever your conditions at e-book and printed versions. Beside that this Autogenes Training: Ein Entspannungsverfahren als psychotherapeutische Methode (German Edition) forcing you to have an enormous of experience including rich vocabulary, giving you trial of critical thinking that we all know it useful in your day exercise. So , let's have it and revel in reading.

Elsie Port:

Playing with family inside a park, coming to see the coastal world or hanging out with pals is thing that usually you may have done when you have spare time, and then why you don't try factor that really opposite from that. 1 activity that make you not experience tired but still relaxing, trilling like on roller coaster you already been ride on and with addition of knowledge. Even you love Autogenes Training: Ein Entspannungsverfahren als psychotherapeutische Methode (German Edition), you are able to enjoy both. It is excellent combination right, you still desire to miss it? What kind of hang type is it? Oh come on its mind hangout guys. What? Still don't get it, oh come on its called reading friends.

Estella Pierre:

Reading a book being new life style in this yr; every people loves to learn a book. When you go through a book you can get a large amount of benefit. When you read textbooks, you can improve your knowledge, mainly because book has a lot of information onto it. The information that you will get depend on what sorts of book that you have read. If you need to get information about your study, you can read education books, but if you want to entertain yourself read a fiction books, these kinds of us novel, comics, and also soon. The Autogenes Training: Ein Entspannungsverfahren als psychotherapeutische Methode (German Edition) offer you a new experience in studying a book.

Harold Karr:

What is your hobby? Have you heard that question when you got college students? We believe that that question was given by teacher on their students. Many kinds of hobby, Every person has different hobby. So you know that little person including reading or as looking at become their hobby. You need to understand that reading is very important along with book as to be the thing. Book is important thing to add you knowledge, except your current teacher or lecturer. You will find good news or update about something by book. Numerous books that can you decide to try be your object. One of them are these claims Autogenes

Training: Ein Entspannungsverfahren als psychotherapeutische Methode (German Edition).

Download and Read Online Autogenes Training: Ein Entspannungsverfahren als psychotherapeutische Methode (German Edition) Alexandra Schulz #CKR1T9MUZH3

Read Autogenes Training: Ein Entspannungsverfahren als psychotherapeutische Methode (German Edition) by Alexandra Schulz for online ebook

Autogenes Training: Ein Entspannungsverfahren als psychotherapeutische Methode (German Edition) by Alexandra Schulz Free PDF d0wnl0ad, audio books, books to read, good books to read, cheap books, good books, online books, books online, book reviews epub, read books online, books to read online, online library, greatbooks to read, PDF best books to read, top books to read Autogenes Training: Ein Entspannungsverfahren als psychotherapeutische Methode (German Edition) by Alexandra Schulz books to read online.

Online Autogenes Training: Ein Entspannungsverfahren als psychotherapeutische Methode (German Edition) by Alexandra Schulz ebook PDF download

Autogenes Training: Ein Entspannungsverfahren als psychotherapeutische Methode (German Edition) by Alexandra Schulz Doc

Autogenes Training: Ein Entspannungsverfahren als psychotherapeutische Methode (German Edition) by Alexandra Schulz MobiPocket

Autogenes Training: Ein Entspannungsverfahren als psychotherapeutische Methode (German Edition) by Alexandra Schulz EPub