

# Inhalt

<b>Was bringt mir dieses Buch?</b>	<b>5</b>
<b>Schnell-Start zur sofortigen Nutzung der CD</b>	<b>8</b>
<b>Welche Nutzungsmöglichkeiten der CD habe ich?</b>	<b>9</b>
<b>Die geführte Anwendung     der Progressiven Muskelentspannung</b>	<b>9</b>
<b>Schwerpunkt 1:     Progressive Muskelentspannung bei Schlafstörungen</b>	<b>11</b>
<b>Schwerpunkt 2:     Entspannung für alle Lebenslagen</b>	<b>12</b>
<b>Auf einen Blick – die Entspannungsvarianten auf CD</b>	<b>13</b>
<b>Stress – oder die Sache mit dem Säbelzahn tiger ...</b>	<b>15</b>
<b>Was ist das eigentlich – Progressive Muskelentspannung?</b>	<b>18</b>
<b>Klassische Formen der Progressiven Muskelentspannung</b>	<b>20</b>
<b>Sonderformen der Progressiven Muskelentspannung</b>	<b>21</b>
<b>Wann hilft Ihnen die Progressive Muskelentspannung?</b>	<b>24</b>
<b>Wann sollten Sie mit Progressiver Muskelentspannung vorsichtig sein?</b>	<b>26</b>
<b>Was haben ein Glöckchen, ein Fressnapf und ein Hund mit Entspannung zu tun?</b>	<b>28</b>

<b>Entspannung – wie fühlt sich das eigentlich an?</b>	<b>32</b>
<b>Gebrauchsanweisung –</b>	
<b>so geht Progressive Muskelentspannung richtig!</b>	<b>35</b>
<b>Die richtige Umgebung</b>	<b>35</b>
<b>Die richtige Übungshaltung</b>	<b>37</b>
<b>Die klassische Ausgangsposition im Liegen</b>	<b>39</b>
<b>Drei Phasen der Entspannungsübung</b>	<b>46</b>
<b>Phase 1: Die Ruhetönung</b>	<b>46</b>
<b>Phase 2: Die Progressive Muskelentspannung</b>	<b>48</b>
<b>Phase 3: Die Rücknahme</b>	<b>48</b>
<b>Anspannen – aber richtig!</b>	
<b>Von sieben Anspannungen zu vier Anspannungen</b>	<b>49</b>
<b>Die Progressive Muskelentspannung</b> <b>mit sieben Muskelgruppen</b>	<b>52</b>
<b>Die Kurzversion der Progressiven Muskelentspannung</b>	<b>60</b>
<b>Übung macht den Meister</b>	<b>65</b>
<b>Kurzentspannung im Stau – die Ampelübung</b>	<b>66</b>
<b>Jetzt ist Zeit für die Ampelübung:</b>	<b>67</b>
<b>FAQs: Herausforderungen auf dem Wege zur inneren Ruhe</b> <b>oder: Kein Stress mit der Entspannung!</b>	<b>69</b>
<b>Schlusswort</b>	<b>76</b>
<b>Über die Autoren</b>	<b>77</b>
<b>Bibliografie</b>	<b>78</b>