

# Inhaltsverzeichnis

---

<b>Einleitung</b> .....	11
<b>Die PT-Grundübung</b> .....	14
Entspannung .....	15
Entspannungsreaktionen .....	16
Entwicklung des Körpergefühls .....	19
Mehr Körpergefühl führt zu mehr Lebensgefühl .....	21
Vorbereitungen auf das Üben .....	22
Sammlung .....	24
Die Grundübung im Wortlaut .....	25
Diskussion über die PT-Grundübung .....	26
Was bewirkt die Grundübung? .....	28
Wie und warum ›zurücknehmen‹? .....	29
Die Übenden berichten .....	32
Wer hat keine Konzentrationsstörungen? .....	33
Wie man seine Konzentrationsfähigkeit verbessern kann .....	35
Ursachen der Konzentrationsstörungen .....	37
Pendeln zur Konzentrationssteigerung .....	39
Konzentrationssteigerung durch PT .....	40
Die PT-Grundübung im Überblick .....	41
<b>Sich gesund atmen durch PT-Atmung</b> .....	43
Vorbemerkung zum Thema Atmung .....	43
Die Atmung – Spiegel unserer Gemütslage .....	46
Teil- und Vollatmung .....	48
Folgen schlechten Atmens .....	49
›Wehe denen, die wissen, daß sie atmen‹ .....	51
Das Wettrennen zwischen Schnecke und Tausendfüßler .....	52
Die Absicht als Fehler .....	53

Stottern ignorieren .....	54
Alte Erfahrungen berücksichtigen .....	57
Zu flaches Atmen .....	59
Weitere Fehler beim Atmen .....	60
Die PT-Atmung .....	62
Einfach – und doch schwierig .....	65
Was die Übenden berichten .....	66
Sich gesund atmen .....	67
Keine Angst vor Prüfungen .....	70
Durch Blitzentspannung zur Blitztherapie .....	71
Überatmung .....	72
Pranayama .....	74
Übungshinweise aus dem alten China .....	75
Schwindelgefühl beim Üben .....	77
Emotions-Entladungen durch die PT-Atmung? .....	78
Heraklits drei heilige Handlungen .....	78
Lachen – eine kostenlose Zwerchfell-Massage .....	79
Gähnen als Spannungsausgleich .....	80
Im Atemholen sind vielerlei Gnaden .....	81
Die Anwendung der PT-Atmung bei der Grundübung .....	82

### **Die dritte PT-Übung:**

<b>Das Gefühl für Eigengewicht spüren lernen .....</b>	<b>85</b>
--------------------------------------------------------	-----------

Diskussion des Vorgehens .....	86
Was die Entwicklung des Gefühls für Eigengewicht erleichtern kann .....	88
Was die Entwicklung des Gefühls für Eigengewicht erschweren kann .....	90
Zur Rhythmisierung des Vorgehens .....	91
Entspannung, aber nicht Erschlaffung .....	93
Schwere (Eigengewicht) als Entspannungssymptom .....	95
Gesetzmäßig ablaufende Veränderungen .....	95
Gesamtumschaltung – psychologisch gesehen .....	97
Wie stellt sich das Gefühl des Eigengewichts dar? .....	97
Muskelhartspann durch Verdrängungen? .....	98
Erstarrte Gedanken – erstarrte Muskeln? .....	99

Gelenkte Wachheit und dosierte Entspannung .....	100
Der Hypnose-Blick .....	101
Generalisierung mit einem einzigen Atemzug? .....	102
<b>Die vierte PT-Übung:</b>	
<b>Das Gefühl für Eigenwärme entwickeln.....</b>	<b>104</b>
Wortwahl egal .....	106
Sich wohl fühlen in seiner Haut .....	109
Wärmebefunde in der Gesamtumschaltung .....	110
Leibmitte fühlt Eigenwärme .....	111
›Die Seele steckt im Magen‹ .....	113
Herzbeeinflussung .....	116
Wer führt Protokoll? .....	118
Protokoll-Beispiel .....	120
<b>Die fünfte PT-Übung – Endübung.....</b>	<b>121</b>
Kurzformulierung des PT .....	123
Endformulierung für Erfahrene .....	124
Schultern und Hüften ›durchatmen‹ .....	125
Schulter-Nacken-Gebiet entspannt, fühlt Eigenwärme .....	126
Entspannung ohne Kopfbeteiligung ist ›kopflös‹ .....	128
Kann jeder das PT erlernen? .....	129
Die PT-Erfolge bei Gesunden .....	131
Begleiterscheinungen .....	136
PT bei Rückenbeschwerden .....	138
PT, um warme Füße zu bekommen .....	140
Trainingseffekt beim PT .....	144
<b>Vorsätze wirken Wunder.....</b>	<b>145</b>
Sind Vorsätze auch bei inneren Widerständen wirksam? .....	146
Selbstanalyse bei Widerständen .....	147
Vorsatzgebung setzt Hoffen voraus .....	149

Glauben gibt Kraft .....	150
Placebos – heilsame Einbildungen? .....	151
Placebos – auch bei Tieren? .....	154
›Das Magische steckt tief in uns‹ .....	155
Touristen als Feuerläufer .....	156
Glaube als fixe Idee kann töten .....	159
Der Glaube als Tat .....	161
Befürchtungen treten ein .....	163
Befürchtungen sind Selbstsuggestion .....	164
Mangelndes Selbstvertrauen .....	165
Welche Faktoren erleichtern die Realisierung von Vorsätzen? .....	169
Wie sollen Vorsätze aussehen? .....	170
Verstärkung der Vorsatzwirkung .....	177
Vorsätze: aufgeschlüsselt oder allgemein? .....	178
Vorsatzgebung im Jet .....	180
Vorsätze im Alltag .....	181
Vorsätze beim Sport .....	183
Glaube fördert Selbstheilungstendenzen .....	184
Gute Einfälle für jedermann? .....	186
›Lernen wir träumen...‹ .....	187
Der Zauberer vom Menlo Park .....	189
Vorsatzschritte zum Lebenserfolg .....	190
Grenzen der Vorsatzgebung .....	192
Gefahren durch Vorsätze .....	193

## **Hauptsächliche Anwendungsgebiete für das PT .....** 196

<i>Schlafschwierigkeiten</i> .....	196
Ursachen der Schlafstörungen .....	196
Sind Sie ein Kurzschläfer? .....	199
Leben Langschläfer länger? .....	201
Schlafstörungen wegtrainieren .....	202
Schlaftabletten – eine Alternative? .....	204
Schlafregeln für ältere Menschen .....	206
Gedankensplitter zum Thema Schlaf .....	207

Was empfiehlt der Volksmund? .....	208
Morgendliche Abgespanntheit .....	209
<i>Angstzustände</i> .....	211
Angst ist nicht gleich Angst .....	212
Angst kann man messen .....	214
Erziehung zur Angstbewältigung .....	215
Angsttherapie .....	216
<i>Blutdruckstörungen</i> .....	220
Zeitdruck – Bluthochdruck .....	222
Weitere ursächliche Faktoren .....	223
Der Patient als Arzt .....	225
Was tun bei niedrigem Blutdruck? .....	228
<i>Schmerzen</i> .....	230
Syndrom Kopfschmerz .....	230
Ursächliche Faktoren von Kopfschmerzen .....	231
Linderung von Migräneschmerzen .....	232
›Konzertierte PT-Aktion‹ gegen Schmerz .....	234
<b>Literatur</b> .....	236
<b>Register</b> .....	240