

# Stichwortverzeichnis

## A

- Abhängigkeit 283, 289
  - Ablösungsprozess 65
  - Abstinenz 295
  - Achtsamkeitsübung
    - 249, 252, 254
    - Frucht 249
  - Aktivität 291, 338
  - Akzeptanz 296
  - Alarmreaktion 38
  - Albträume 287
  - Alkohol 287, 290
  - Alkoholabhängigkeit
    - 53, 294–295
  - Alkoholentzug 290
  - Alkoholproblem 72
  - Alliteration 201
  - Alltag 147
  - Alltagsstress vorbeugen 72
  - Alzheimer-Erkrankung 77
  - Amygdala 40
  - Angina pectoris 185
  - Angst 35, 40, 49, 57, 60,
    - 65, 74, 79–80, 142, 159,
    - 171, 183, 194, 196, 215,
    - 218, 237, 246–247, 253,
    - 267, 269, 274, 277–279,
    - 281–282, 296, 306–307,
    - 325, 329, 337
  - Behandlung 283
  - Diagnostik 283
  - Gedanke, negativer 278
  - Komponenten 298
  - Medikamente 283
- Angstpegel 280
  - Angstspirale 246, 278, 327
  - Angststörung 53, 237,
    - 246, 267, 278
  - Anschlussrehabilitation 183
  - Anspannung 34, 43
  - Anspruchshaltung 78–79
  - Antidepressivum 289, 300
  - Antriebschwäche 297
  - Appetitlosigkeit 74
  - Arbeitsarm 124
  - Arbeitsbelastung 297–298
  - Arbeitslosigkeit 35
  - Arbeitsmodus 44–45, 48
  - Arbeitsstörung 301
  - Ärger 88, 107, 113, 195,
    - 215, 238, 253, 256–257,
    - 285, 292, 321
  - Arm 124–125, 182, 200
  - Armut 35
  - Arterie 140
  - Asthma 53, 158, 174, 290
  - Atemerlebnis 155, 158, 162
  - Atemformel 163
  - Atemfrequenz 184
  - Atemgymnastik 158
  - Atemkurve 166–167
  - Atemmuskulatur 160
  - Atemreflex 158, 160
  - Atemregulation 159, 325
  - Atemrhythmus 91, 108, 110,
    - 167, 169, 174, 188, 202,
    - 234, 242–244, 292, 312
  - Atemübung 91, 334
  - Atemwege 161
  - Atemwegs-
    - erkrankungen 289
  - Atemzentrum 158–159, 170
  - Atlantiküberquerung 306
  - Atmung 31, 41–43,
    - 82, 157, 162
    - grafische Darstellung 209
  - Atmungsbeschleunigung 42
  - Atmungssystem 159
  - Atmungsübung 164
  - Aufmerksamkeit 49–50, 52,
    - 61, 64, 76, 80
  - Aufmerksamkeits-
    - fokussierung 49
  - Aufmerksamkeitsübung 111
  - Aufregung 179
  - Aufschieben von
    - Aufgaben 301
  - Auge 220, 338
  - Augenbeschwerden 227
  - Ausatmung 169, 312, 315
  - Ausdauertraining 43
  - Ausgeliefertsein 269,
    - 276, 278, 295
  - Autogenes Training 283
  - Altersgrenze 77
  - Angst 279
  - Ansatzpunkt 47, 272
  - Begriff 31
  - chronische Er-
    - krankung 295
  - Erfolg 296
  - Geburtsvorbereitung 307
  - Geschichte 40
  - Grenzen 77
  - Grundstufe 102
  - Kontraindikation 78
  - Körperhaltung 81
  - Leistungssteigerung 305
  - Lern- und
    - Arbeitsstörung 301
  - liegend 29
  - Messung 50
  - Nebenerscheinung 169
  - Nebenwirkung 79, 283
  - Notfallbehandlung 76
  - Oberstufe 33, 73, 249
  - Schlafstörung 288, 291
  - Schmerz 272
  - Schmerzbewältigung 272
  - Schwangerschaft 307
  - Schwierigkeiten 338
  - sitzend 89
  - Stehen oder Gehen 314
  - Stressniveau 46
  - Übungsformeln 58
  - Unabhängigkeit 284
  - Voraussetzung 78
  - Vorbereitung 71
  - Umschaltung 35
  - Vorteile 30, 321
  - Wirksamkeit 29, 52, 321
- Autonomes Nervensystem
    - 42
  - Autosuggestion 31, 234
- ## B
- Bandscheibe 270
  - Bauch 191
  - Bauchgeräusch 174, 340
  - Bauchhirn 196
  - Bauchhöhle 195
  - Bauchkoliken 199
  - Bauchnabel 196
  - Bauchraum 160, 193
  - Bauchschlagader
    - 140, 182–183
  - Bauchschmerzen
    - 72, 195, 324
  - Bauchspeicheldrüse 193, 324
  - Bauchübung 191, 200, 325
  - Bauchwärme 197
  - Beckenboden 308
  - Beckenraum 193
  - Behandlung 300
  - Belohnung 64, 76, 94
  - Benommenheit 99
  - Benzodiazepine 283
  - Bestrafung 65
  - Betablocker 50, 256, 290
  - Bewerbungsgespräch 244

Bewusstsein 61, 77, 159  
 Beziehungsgestaltung 44, 260  
 Biofeedback 35, 50  
 Biorhythmus 286  
 Blockade 67, 301  
 lösen 246  
 Blut 212  
 Blutdruck 34–35, 39, 41–43,  
 50, 97, 141  
 Blutdruckerhöhung 274  
 Blutgefäße 43, 139–141  
 Bluthochdruck 53, 141,  
 256–257, 290, 294  
 Blutkreislauf 41–42  
 Blutung 267  
 Blutzucker 42–43  
 Boxen 196  
 Bronchialasthma 174  
 Bronchien 158, 161  
 Brustbein 180, 196  
 Brustkorb 111, 160, 162, 168  
 Brustkorbmuskeln 160  
 Burn-out-Syndrom 92, 297  
 Bypassoperationen 185

**C**  
 Charakterbildung 261  
 Colitis ulcerosa 294  
 Colon irritabile 294  
 Computertomografie 270  
 Cortisol 41

**D**  
 Darm 141, 195, 199  
 Darmausgang 193  
 Darmbewegung 198  
 Demenz 77  
 Denken 211, 221  
 Depression 44, 53, 77,  
 115, 289, 297  
 Diagnose 75  
 Diät 287  
 Dickdarm 193  
 Distanzierung 48–49, 52,  
 112–114, 222, 246, 276,  
 279, 289, 291, 333  
 Dreierformel 312  
 Dreier-Kurzübung 312  
 Droschkenkutscherhaltung  
 82, 170, 342  
 Droschkenkutscher-  
 sitz 82, 173  
 Dünndarm 199  
 Durchblutung 133, 138–139,  
 141–142, 151, 153  
 Haut 42–43  
 Muskulatur 43  
 Verdauungsorgane 43

Durchblutungsregulation 139  
 Durchblutungsstörung 141,  
 183, 185, 294  
 Finger und Zehen 294  
 Herz 183  
 Durchfall 42, 195, 244, 324  
 Dysstress 34, 39

**E**  
 EEG 50  
 Ehrgeiz 91, 298, 310  
 Ehrlichkeit 236  
 Eigenfarbe 261  
 Eigensuggestion 61  
 Einatmen 160, 316  
 Einbildung 56  
 Eingeweide 196  
 Einheit von Körper und  
 Seele 249  
 Einsamkeit 269  
 Einschlafen 291  
 gewünscht 87  
 unerwünscht 291  
 ungewollt 82  
 Eisenhower-Schema 304  
 Emotionale Intelligenz 269  
 Emotion 41–42  
 Engagement 298  
 Entgiftung 295  
 Entladung  
 autogene 170  
 Entspannung 37, 45,  
 56, 61–62, 64, 193,  
 215, 218, 321  
 Entspannungsmusik 90, 334  
 Entspannungsreaktion 31,  
 48–49, 231, 267, 274, 280,  
 291, 299, 301, 338  
 affektive Merkmale 49  
 kognitive Merkmale 50  
 Entspannungsreflex 45, 48,  
 64, 93, 95, 115, 232, 276,  
 292, 311–312, 335  
 Entspannungssignal 110  
 Entspannungstreppe  
 176, 259  
 Entspannungsübung 280  
 Enttäuschung 298  
 Entwöhnung 295  
 Entwölken der Stirn 214  
 Entzugserscheinung 287  
 Entzündung 267  
 Epilepsie 53, 294  
 Erbrechen 222  
 Erfrischung 95, 209,  
 211–212, 223, 292  
 Erfrischungsübung 205  
 Ergotrope Reaktion 42  
 Ergotropie 42

Erholung 36, 72–73, 321  
 Erholungsmodus 44  
 Erinnerung 49  
 Erkrankung  
 bösartig 296  
 chronische 296  
 körperliche 256  
 psychosomatische 31, 45,  
 72, 75, 255–256  
 seelische 31  
 stressbedingte 39,  
 72, 321, 329  
 Erledigung von Aufgaben  
 238, 301  
 Erregung 323  
 Erröten 42  
 Erschöpfung 123  
 Erwartungshaltung 171  
 Essen 288  
 Eustress 34  
 Extrasystole 51, 190

**F**  
 Fahrtauglichkeit 99  
 Farbeindrücke 259  
 Farbübung 261, 263  
 Fernseh- oder  
 Computersucht 73  
 Finanzamt 236, 238  
 Flosseln 103, 126, 171, 339  
 Fluglärm 290  
 Flugreise 101  
 Formel 32, 90  
 Atmung 163  
 Bauch 198  
 Generalisieren 128  
 Gesicht 218  
 Herz 184  
 Stirnkühle 153  
 Verkürzung 234  
 Verstärkung 164  
 Wärme 131  
 Formelhafter Vorsatz  
 236, 240, 245, 247–  
 248, 295, 303  
 Formelrhythmus 110  
 Fremdmotivation 80, 330  
 Fremdsuggestion 32,  
 91, 108, 334  
 Freud, Sigmund 66  
 Freudenberg, Herbert 297  
 Frische 221  
 Frucht 249  
 Frustration 286  
 Funktionsstörung 36

**G**  
 Gasaustausch 161  
 Geborgenheit 138

Geburt 35, 37, 43, 76, 138  
 Geburtsvorbereitung 73,  
 76, 285, 307  
 Gedächtnis 63  
 Gedanke 113  
 störender 333  
 Gedeihstörung 195  
 Gefäßerweiterung 139  
 Gefäßverengung 139, 142  
 Gefühl 62, 158, 178,  
 249, 255, 269  
 Angst 278  
 Gefühlsintensität 260  
 Gefühlskälte 138  
 Gefühlswahrnehmung 258  
 Gefühlszentrum  
 158, 181, 272  
 Gefühl 40–41, 44, 47, 139,  
 151, 159, 179, 209, 221, 271  
 Geist 221  
 Geistige Klarheit 205  
 Gelassenheit 74, 76, 107,  
 112, 174, 238, 243, 246,  
 254, 266, 279, 281, 297,  
 300, 308, 322, 333, 338  
 Geltungssucht 79  
 Gen 44  
 Generalisieren 128, 147,  
 149, 152, 172  
 Genetik 291  
 Genuss 225  
 Genussfähigkeit 73, 136, 254  
 Genussübung 135, 176  
 Bauch 191  
 Wärme 136  
 Geräusch 88, 111, 333  
 Gereiztheit 74, 215  
 Geschehenlassen 52, 78  
 Geschlechtsorgan  
 42, 193, 324  
 Geschlechtsverkehr 197, 325  
 Geschwulst 267  
 Gesichtsspannung 215  
 gezielte 216  
 Gesundheitsgefährdung 45  
 Getragenwerden-Reflex 309  
 Gewichtsproblem 73  
 Gewissensdruck 75, 291  
 Gleichgültigkeit 112, 223, 238  
 Großhirnrinde 40  
 Grübeln 79, 211  
 Grundstufe 258  
 Grüner Star 53, 294  
 Gruppenkurs 65, 155, 190  
 Gürtelwindung 41  
 Gyrus cinguli 40, 44

## H

Haltung 310  
 Harmonie, innere 261

Harnblase 193, 324  
 Harndrang 290  
 Hartnäckigkeit 123  
 Hauptschlagader 180  
 Hausmittel 210–211  
 Haut 43, 50, 139, 142  
 Hauterkrankung 273, 294  
 Heirat 35, 290  
 Helfersyndrom 298  
 Hemmung 73  
 Herz 43, 51, 175, 178, 193  
 Herzangst 183  
 Herzerkrankung 243, 256  
 Herz-Extraschlag  
 51, 181, 189  
 Herzfrequenz 41, 178,  
 181, 269, 278  
 Herzinfarkt 46, 53, 183,  
 256, 268, 325  
 Herzinfarktvorbeugung 329  
 Herzkatheterunter-  
 suchung 185  
 Herzklappe 180  
 Herzklopfen 42, 49, 74, 171,  
 290, 313, 339  
 Herzkranzarterie 185  
 Herzkranzgefäß  
 183, 294, 326  
 Herz-Kreislauf-Er-  
 krankung 256, 325  
 Herz-Kreislauf-  
 Störungen 289  
 Herz-Kreislauf-System  
 37, 179, 181  
 Herzrhythmus 178, 184, 342  
 Herzrhythmusstörung 183  
 Herzschlag 184  
 spüren 187  
 Herzschrittmarker 181  
 Herzstolpern 190  
 Herzübung 175, 178,  
 183–184, 342  
 Hilflosigkeit 269, 278, 295  
 Hilfsmittel 304, 317  
 Hindernis 265  
 Hippocampus 40  
 Hirnanhangsdrüse 41  
 Hirnblutung 296  
 Hirnentzündung 296  
 Hirnerkrankung 289  
 Hirnforschung 37, 260  
 Hirnrinde 209  
 Hirnschaden 289  
 Hirnstamm 41  
 Hirnstruktur 44, 139, 159  
 Histologie 296  
 Hitze 35, 139  
 Hitzegefühl im Kopf 341  
 Hoffnungslosigkeit 269, 276  
 Homunculus 209

Hormon 37  
 Hormonstörung 289  
 Hörsturz 74  
 Hustenreiz 273  
 Hyperventilation 159, 325  
 Hypnose 31, 61, 273, 334  
 Hypnotherapie 283  
 Hypochondrie 55, 73  
 Hypophyse 41  
 Hypothalamus 40–41

## I

Imagination 56,  
 259, 261, 275  
 Indifferenzformel 107, 112–  
 115, 126, 128, 145, 164, 174,  
 186, 214, 223–224, 238,  
 243, 275, 292, 295, 333  
 Infarkt 267  
 Infekt 139  
 Infektanfälligkeit 297  
 Infektion 34  
 Infektneigung 74  
 Inneres Auge 56  
 Innere Uhr 241, 286–287  
 Intelligenz 41  
 Intelligenzminderung 77  
 Isolation 35, 269

## J

Jo-Jo-Effekt 287  
 Juckreiz 273, 294

## K

Kälte 35, 138  
 kalte Füße 142, 151  
 kalte Hände 324  
 Kampf-oder-Flucht-  
 Reaktion 39  
 Kandell, Eric 63  
 Karriereleiter 305  
 Katzenexperiment 195  
 Kehlkopf 161  
 Kindheit 38, 88, 95  
 Klarheit 102  
 Klassisches Kondi-  
 tionieren 63  
 Koffein 287–288  
 Kognitive Verhaltens-  
 therapie 64  
 Kohlendioxid 140,  
 158, 161, 325  
 Kolik 272  
 Konditionierung 63–64,  
 90–91, 334  
 Konflikt 34, 75, 88, 178, 195,  
 238, 247, 256–257, 283,  
 298, 321, 324  
 Kontrollverlust 78–79, 269

Konzentration 31, 36, 48  
 Konzentrationssteigerung 52, 223  
 Konzentrationsstörung 301  
 Konzentrationale Selbstentspannung 31  
 Kopf 32  
 Kopfschmerz 65–66, 72, 74, 99–100, 214–215, 227, 267, 287, 311, 341  
 Kopfübung 102, 205, 208–209, 219  
 Kopfwärme 222  
 Koronare Herzkrankheit 294, 325  
 Körperempfindung 299, 337, 340  
 Körperhaltung 310  
 Körperkerntemperatur 50, 139  
 Körperkreislauf 178, 180  
 Körperreaktion 103  
 Körpersprache 218  
 Körperwahrnehmung 122, 300, 322, 337, 340  
 Körperzuckung 339  
 Krach 34, 113  
 Kraepelinsches Beruhigungsbad 210  
 Krampflosung 197, 325  
 Krankheitsbewältigung 285, 295, 297  
 Krankheitsdiagnose 35, 296  
 Krankheitszeichen 297  
 Kränkung 35, 257, 269, 296, 298  
 Kreativität 49, 73, 237, 302  
 Krebs 289  
 Kreislaufbeschwerden 307  
 Kribbelgefühl 153  
 Kribbeln 133, 172, 341  
 Krise 290, 300  
 Kühlung 210  
 Kur 183  
 Kurzübungen 299

**L**

Lähmung 296  
 Lampenfieber 72, 88, 282, 284, 306  
 Lärm 35  
 Lebensalter 78  
 Lebensbalance 46  
 Lebenserfahrung 303  
 Lebensgeschichte 40, 66  
 Lebensstil 72  
 Lebensziele 227  
 Leber 139, 193–194  
 Lehnsesselhaltung 85

Leichtigkeit 133, 171  
 Leichtigkeitsgefühl 133  
 Leistungsbedürfnis 78–79  
 Leistungsdruck 52, 331  
 Leistungsminderung 297  
 Leistungssteigerung 42, 51, 306, 323  
 Lernen 32, 48–49, 58–59, 63, 65–66, 71, 74, 76–78, 88, 91, 94, 97–99  
 Lernen am Erfolg 63, 65–66  
 Lernen am Modell 63, 65  
 Lernfähigkeit 76  
 Lerntheorie 63  
 Licht 288, 290  
 Liebeskummer 138, 179  
 Liebesverlust 257  
 Liegehaltung 86, 88–89  
 Limbisches System 41  
 Lindemann, Hannes 52, 306, 323  
 Linkshänder 125, 133, 144  
 Locus coeruleus 41  
 Loslassen 51, 78–80, 91  
 Luftröhre 161, 193  
 Lunge 158–159, 161, 180, 193  
 Lungenbläschen 141, 161  
 Lungenkreislauf 141, 178, 180  
 Lustprinzip 304

## M

Magen 42–43, 141, 193, 196, 324  
 Magen-Darm-Erkrankung 289, 294  
 Magenschmerz 74  
 Magisterarbeit 302, 304  
 Magnetresonanztomografie 270  
 Mandelkern 40  
 Manie 289  
 Massage 123  
 Medikament 47, 50, 75  
 Meditation 29, 155, 157  
 Menstruationsbeschwerden 138, 273  
 Mentales Training 306  
 Mentale Technik 51, 74, 305  
 Migräne 53, 205, 211, 213–214, 294  
 Milz 193, 324  
 Missbrauch 38  
 Missemmpfindung 103  
 Misshandlung 38  
 Mitgefühl 179  
 Mittagessen 89  
 Mittagsschlaf 46, 286  
 Mobbing 35

Molekulargenetik 38  
 Mond 211  
 Morbus Crohn 294  
 Motivation 31, 50, 65, 76, 80, 88, 171, 235–236, 306, 322, 329, 332  
 Motorik 151, 209  
 Müdigkeit 46, 99  
 ungewollte 82  
 Multiple Sklerose 296  
 Mundhöhle 193  
 Muskelanspannung 30, 122, 213, 274, 278, 321, 327  
 Muskelentspannung 29, 119, 121–122  
 Muskelhartspann 309  
 Muskelspannung 43  
 Muskelverkrampfung 272  
 Muskelverspannung 122, 269, 294, 307  
 Muskulatur 309, 326, 338, 341  
 Mut 237  
 Muttermund 307

## N

Nahrungsmittelallergie 253  
 Narbe 171  
 Narkolepsie 289  
 Nebenniere 41, 193, 324  
 Nebenwirkung 289, 294  
 Negative Gedanken 327  
 Negativer Verstärker 65  
 Nein-Sagen 281  
 Nervenbahn 41, 139  
 Nervenbotenstoff 37, 41  
 Nervenknotenpunkt 193, 195–196  
 Nervenzelle 40, 139, 209  
 Nervosität 72, 74, 240, 243, 323  
 Neu-Attributieren 50, 52  
 Neugier 72–73, 314, 322  
 Neurobiologie 267  
 Neurodermitis 53, 294–295  
 Neuroleptika 283, 289  
 Neurosen 278  
 Neurotransmitter 41, 179  
 Niedriger Blutdruck 50, 53, 172, 185  
 Niere 159, 193, 324  
 Nierenerkrankung 289  
 Nikotin 287–288, 294, 299  
 Noradrenalin 41

## O

Oberstufe 335  
 Oberstufenübung 261–262  
 Ohnmacht 60, 159, 210, 325

Ohrgeräusch 74, 103, 238, 337  
 Ohrstöpsel 287  
 Operantes Konditionieren 63–64  
 Operation 60, 244, 342  
 Optimismus 310  
 Organismische Umschaltung 45, 48, 311  
 Organübungen 115  
 Orgasmusschwierigkeiten 197  
 Orientierung 49  
 Ort der inneren Ruhe 49, 157, 192–193  
 Orthostatische Dysregulation 101, 172  
 Örtliche Betäubung 272

## P

Panik 159, 267  
 Panikattacke 51, 283  
 Parasympathikus 38, 41–43, 141, 158, 162, 181, 196, 199, 290–291, 323  
 Parasympathisches Nervensystem 42  
 Pareto-Prinzip 304  
 Partnerschaft 35, 47  
 Partnerschaftsproblem 291  
 Pawlow, Iwan 63  
 Pawlowscher Hund 90  
 Perfektionismus 35, 67, 291, 298  
 Persönliche Leitsätze 234  
 Persönliches Ziel 33  
 Persönlichkeit 221, 234, 260  
 Persönlichkeitsstörungen 278, 289  
 Persönlichkeitsstruktur 78  
 Pflichtbewusstsein 67  
 Phobie 267  
 Plexus solaris 196  
 Progressive Muskelrelaxation 122  
 Polarisationsübung 309, 315, 317  
 Polarisierung 205, 211–212  
 Polarität 44  
 Positiver Verstärker 64  
 Positiver Regelkreis 51  
 Posthypnotischer Auftrag 61  
 Posttraumatische Belastungsstörung 38  
 Potenzstörung 197  
 Progressive Muskelrelaxation 122, 268, 283  
 Projektionsfeld 209  
 Prokrastination 301

Protokollheft 92  
 Prüfung 30, 35, 76, 195, 245, 280, 324  
 Prüfungsangst 42, 246, 282, 327  
 Prüfungsstress 244  
 Prüfungsvorbereitung 240, 244  
 Psychische Erkrankung 75, 289  
 Psychoanalytische Psychotherapie 283  
 Psychodynamik 66  
 Psychohygiene 299  
 Psychopharmaka 283  
 Psychose 77, 278  
 Psychosomatische Erkrankung 72, 75, 255–256, 297  
 Psychosomatische Medizin 44  
 Psychotherapie 44, 66, 159, 256, 260, 283, 300  
 Pubertät 65  
 Puls 42, 72, 140, 178, 181  
 fühlen 181, 183  
 Pupillen 39, 42

## R

Rauchen 73, 295, 326  
 Raucherentwöhnung 295  
 Reaktionsbereitschaft 122  
 Realitätsprinzip 304  
 Rechtshänder 124, 152  
 Regeneration 45  
 Regenerationsmodus 44  
 Regulation der Entspannungstiefe 103  
 Regulierung der Übung 130, 143, 151  
 Regulierung der Wärme 172  
 Reise durch den Körper 81  
 Reizblase 197, 294  
 Reizdarm 199, 294, 313  
 Reizhusten 295  
 Reizwort 60, 237, 242, 246, 282  
 Resignation 310  
 Resonanzdämpfung der Affekte 48–49  
 Restless-Legs-Syndrom 289  
 Rheuma 289  
 Risikofaktor 298  
 Ritual 88  
 Rollenerwartung 218  
 Rosa Elefant 57  
 Rückenschmerz 34, 122, 270, 275, 277

Rücknahme 30, 97, 101, 126, 172, 209, 215, 223, 233, 338  
 erweiterte 97, 99, 172, 339  
 Rücknahmeformel 97–99, 101–102, 119, 126, 135, 137, 145, 147, 150, 157, 164, 166, 176–177, 185, 187, 193, 199, 201, 224–225, 339  
 Ruhe 29, 107–108, 258, 261, 280, 299  
 Ruhebild 49, 108–109  
 Ruheerlebnis 109  
 Ruheformel 32, 59, 95, 108, 110, 113, 115, 126, 145, 164, 185, 199, 223–224, 227, 243, 280, 295, 338  
 Ruhenerve 43  
 Ruhestand 35  
 Ruhetönung 49, 52, 109, 112

## S

Salzhaushalt 159  
 Sauerstoff 99, 140, 158, 160  
 Saunabesuch 124, 139  
 Säure-Basen-Haushalt 159  
 Scheidung 35  
 Schichtarbeit 290  
 Schiefes Sitzen 132  
 Schilddrüsenerkrankung 75  
 Schilddrüsenhormon 278  
 Schilddrüsenüberfunktion 278  
 Schizophrene Psychose 77  
 Schizophrenie 289  
 Schlaf 36, 46–47, 50, 72–74, 86, 94, 121, 143, 158, 170, 181, 226, 241, 286  
 gesunder 34  
 paradoxe Reaktion 287  
 Schlafapnoe-Syndrom 289  
 Schlafbedürfnis 288  
 Schlafhygiene 241, 286, 289–290, 293  
 Schlaflabor 289  
 Schlaflosigkeit 293  
 Schlafmangel 220  
 Schlafqualität 288  
 Schlafregulation 287  
 Schlafritual 288  
 Schlafsignal 287  
 Schlafstörung 53, 74, 241, 285–287, 289–290, 292–293, 300, 323  
 Behandlung 288  
 Diagnostik 296  
 Teufelskreis 289  
 Ursachen 286, 288  
 Schlaftabletten 290

- Schlafstagebuch 288  
Schlaf-Wach-Rhythmus 42  
Schlaganfall 256, 296, 325  
Schlucken 169  
Schmerz 61, 65, 66, 80, 85, 103, 123, 138, 173, 209, 238, 256, 267–268, 269, 270, 271–272, 273, 274, 275, 342  
akut 267  
Angst 277  
Behandlung 267  
chronischer 267–268  
Komponenten 268  
körperlicher 269  
physikalische Behandlung 268  
Physiotherapie 268  
Psychosomatik 271  
seelischer 271  
Teufelskreis 274  
Schmerzbewältigung 269, 272, 275–276  
Schmerzerleben 269  
Schmerzugedächtnis 269, 271  
Schmerzlinderung 30, 268, 273  
Schmerzmedikament 185  
Schmerzpatient 271  
Schmerzpegel 274  
Schmerzreiz 274  
Schmerzspirale 274  
Schmerzsache 267  
Schmerzzentrum 269, 271  
Schnarchen 287  
Schreck 158  
Schüchternheit 237  
Schulden 35  
Schulter 149  
Schulter-Nacken-Bereich 84, 122, 148, 172  
Schulter-Nacken-Übung 309  
Schulter-Nacken-Ver-spannung 84  
Schulterschmerz 123  
Schultz, Johann Heinrich 31, 58, 73, 82, 208, 234, 241  
Schwäche 294  
Schwangerschaft 76, 307  
Schwangerschafts-beschwerden 307  
Schweißdrüse 42  
Schwellung 272  
Schwere 43, 121–122, 167, 169  
Schwereformel 125  
Schweregefühl 125, 128, 130, 132–133, 149  
Schwere-Übung 119, 121, 123, 126, 128–129, 135, 143, 145, 171, 340  
Schwimmen 331  
Schwindel 74, 100–101, 172, 227, 278, 327  
Schwitzen 42, 139–140, 144, 171, 274, 278, 290, 327, 339  
Sechserformel 313  
Sedierung 289  
Seitenschläfer 86  
Sekundärer Krankheitsgewinn 93  
Selbstbeeinflussung 32, 58, 60, 234  
Selbstbeobachtung 274  
Selbstbestimmt 51  
Selbstbewusstsein 73  
Selbsterfahrung 33, 218, 249, 252, 259–260, 265  
Selbsterkenntnis 73, 249, 252, 259, 322, 329  
Selbsteilungskraft des Kör-pers 276, 295  
Selbstregulation 50–52  
Selbstruhigstellung 52, 284  
Selbstsicherheit 261  
Selbstsuggestion 31, 91, 291, 306, 321, 324  
Selbstüberschätzung 75  
Selbstverfügbarkeit 77–78  
Selbstvertrauen 51, 201, 215, 225, 243, 245  
Selbstwertgefühl 51–52, 261, 298, 309  
Selbstwertzweifel 75, 291  
Selbstwirksamkeit 51, 52, 284  
Selye, Hans 38  
Sensorik 151  
Seufzen 170, 174  
Sex 287  
Sexualstörung 197, 294, 325  
Sicherheit 201  
Simulant 271–272  
Sinne 41, 55–56, 75, 244, 249  
Sinusknoten 181  
Sinuskurve der Atmung 163  
Sitzhaltung 232, 330  
Skelettmuskulatur 121, 123, 141  
Sodbrennen 307  
Solarplexus 196  
Sonnengeflecht 193, 195, 197–199, 201, 225, 324  
Sorgen 46, 52, 56–57, 72, 101, 104, 114, 277, 290, 296, 333  
Sorglosigkeit 310  
Spannungskopfschmerz 294  
Speichelfluss 42, 63, 170, 174  
während des Übens 182  
Speiseröhre 193  
Sport 51–52, 74, 123–124, 183, 244, 288, 305, 323  
Stabilität 281  
Stabreim 235, 238  
Stentimplantation 185  
Steuererklärung 236  
Stillen 91  
Stimmung 122  
Stimmungs-schwankung 74–75  
Stimmungstief 74  
Stirnkühle 210  
Stirnkühle-Übung 172, 206, 208, 211  
Stirnmuskulatur 206  
Stoffwechsel 42, 159  
Störende Gewohnheit 73  
Störfeld 171, 173–174, 202, 342  
Störung  
von außen 107  
von innen 111  
Stottern 53  
Straßenverkehr 88, 97  
Streit 76  
Stress 34, 37, 72, 122, 180, 196, 257, 321  
psychischer 122, 141  
Stressabbau 35  
Stress-Adaptations-syndrom 38  
Stressalarmsystem 41  
Stressbalance 34, 142  
Stressbewertung 40  
Stressgen 37, 41  
Stresshormon 37, 39, 181  
Stresspegel 38, 44–45, 196, 243, 246, 269, 274, 278–279, 285, 294, 299, 321, 327  
Stressprophylaxe 31, 46, 300  
Stressreaktion 36–40, 45, 47, 142, 256  
Stressregulation 139, 141, 195  
Stressreiz 38–39, 269, 274, 278, 288, 325  
positiver 35  
psychischer 122  
Stressresistenz 38  
Stresssystem 37–38, 180, 256, 267  
Stresstoleranz 38  
Stresszentrum 158, 269  
Sturheit 310  
Sucht 326  
Suchtbehandlung 326

Suchterkrankung 295  
 Suggestion 29, 60, 273, 291  
 Supervision 299  
 Sympathikotonus 42  
 Sympathikus 38, 41–44,  
 47, 141, 158, 162, 181, 196,  
 199, 274, 278, 290–  
 291, 323, 327  
 Sympathisches  
 Nervensystem 42  
 Symptom 268  
 Symptomatik  
 demonstrative 79  
 Synapse 63

## T

Tausendfüßlerproblem  
 170, 188, 342  
 Teilübung 311  
 Temperatur 100  
 Temperaturregulation  
 139  
 Temperaturzentrum 139, 151  
 Termindruck 305  
 Terminerwachen 239–240  
 Teufelskreis 49, 62, 247,  
 267, 274, 277, 279, 289  
 Theophyllin 290  
 Thrombose 141  
 Tiefenpsychologie  
 63, 66–67  
 Tiefenpsychologisch  
 fundierte Psychothera-  
 pie 66, 284  
 Tinnitus 74  
 Tod 35  
 Todesfall 290  
 To-do-Liste 303–304  
 Trainingserfolg 65  
 Trainingsschwierigkeit 113  
 Trance 273  
 Trauer 76, 179  
 Traum 49  
 Traumata 34  
 Traurigkeit 253, 257, 269  
 Trennung 43  
 Tropenaufenthalt 144, 152  
 Trophotrope Reaktion 43  
 Trophotropie 43  
 Trost 38  
 Tryptophan 287  
 Tumor 296

## U

Übelkeit 49, 65, 74, 171, 195,  
 227, 244, 278, 307, 327  
 Üben 45  
 Überforderung 76  
 Übergewicht 295  
 Überlastung 35

## Übung

Lösung von Rücken-  
 schmerzen 276  
 Meine Farbe 261  
 Mein Weg 264  
 Übungsanleitung 90  
 Übungsarm 124  
 bei Linkshändern 125  
 bei Rechtshändern 125  
 Übungsbeendigung 30  
 Übungsdauer 93  
 Übungserfolg 130–131, 149  
 Übungsheft 92  
 Übungsort 87  
 Übungsphänomen 132  
 Übungsprotokoll 126, 332  
 Übungsrhythmus 88  
 Übungssituation 89  
 Übungszeit 94, 104, 122,  
 128, 174, 202, 231, 254,  
 324, 332, 341–342  
 Übungsziel 107  
 Uexkuell, Thure von 44  
 Umweltbedingung 44  
 Umwelteinfluss 289  
 Unabhängigkeit 284  
 Unaufmerksamkeit 74  
 Unbedingte Reaktion 64  
 Unbedingter Reiz 64  
 Unbewusst 58, 61, 64, 66,  
 75, 108, 234, 240  
 Unfall 57, 76  
 Unfallneigung 74  
 Unruhe 72, 74, 78, 109, 171,  
 215, 243, 290, 307, 323  
 Unsicherheit 327, 339  
 Unterforderung 35  
 Unterkiefer 207, 217  
 Unterkühlung 267  
 Unwohlsein 210  
 Unzufriedenheit 236, 291  
 Urlaub 35  
 Ursache 298

## V

Vaginismus 325  
 Vagotonus 43  
 Vagusnerv 41  
 Vegetative Dys-  
 tonie 294–295  
 Vegetatives Nervensystem  
 38, 41–42, 44, 47–48, 50,  
 63, 158, 162, 324  
 Vene 141  
 Veränderung  
 degenerative 270  
 Verantwortung 100, 284  
 Verbrennung 267  
 Verdauung 191, 193, 196  
 Verdauungsorgane 194

## Verdauungsproblem

72, 256, 324  
 Verdauungsstörung 325  
 Verdauungssystem 43,  
 193, 195, 199  
 Verdrängung 256–257, 296  
 Vergesslichkeit 57  
 Vergiftung 34  
 Verhalten 64, 269, 278  
 Verhaltenstherapie 283  
 Verkehrslärm 113  
 Verkrampfung 49, 308  
 Verletzung 173, 267, 342  
 Vermeidung 269, 279  
 Vernachlässigung 35  
 Vernunft 40, 269  
 Versagensangst 73  
 Verspannung 123, 257, 337  
 körperliche 73  
 psychische 75  
 Verstopfung 199, 307, 325  
 Verunsicherungen 296  
 Verzweiflung 292, 296, 300  
 Vorbeugung 299  
 Vorbilder 65  
 Vorsatzformeln 234  
 Vorstellungsgespräch  
 76  
 Vorstellungskraft 49,  
 56–57, 77, 184  
 Vortrag halten 238, 245

## W

Wachheit 46  
 Wahnhafte Störung 77  
 Wahrnehmungsübung 81  
 Walrosstechnik 86,  
 102, 227, 292  
 Wärme 43, 56, 62, 137, 142,  
 144–145, 167, 172, 198, 311  
 Wärmeanwendung 123  
 Wärmeausbreitung 148  
 Wärmeformel 152, 172  
 Wärmegefühl 62, 104, 137,  
 142, 145, 149–151, 172, 202  
 Wärmehaushalt 42  
 Wärmeregulation  
 135, 139, 144  
 Wärmestrom 148  
 Wärme-Übung 56, 135, 138,  
 145, 147, 151–152, 172, 197,  
 311, 324, 341  
 unangenehme Kopf-  
 wärme 341  
 Wärmeverteilung 151  
 Wärmeverstellung 144  
 Warnsignal 267  
 Wasserhaushalt 42  
 Weckmittel 102,  
 287–288, 291

Wegübung 265  
Weinen 340  
Werbung 61  
Wettkampf 30, 74,  
122, 244, 305  
Widerstand 307, 310  
Wirbelsäule 81, 120, 136  
Wochenprotokoll 105, 332  
Wohlfühlübung 175, 205  
Atem 156  
Entspannungstreppe 176  
Herz 175  
Kopf 205

Ruhe-Schwere-Wärme 232  
Schwere 120  
Work-Life-Balance 300  
Wut 49, 269, 292, 296

## Z

Zählzwang 79  
Zahnbehandlung 273  
Zähneknirschen 217, 219  
Zahnschmerz 268  
Zeit 47, 92, 303

Zeitmanagement  
304–305, 330  
Zittern 49, 244  
der Augenlider 171  
Zucken der Augenlider 220  
Zunge 217, 219  
Zuversicht 275  
Zwangssymptomatik 78  
Zwerchfell 160, 169, 193  
Zwischenmenschliche  
Beziehung 38, 44, 46–47,  
137, 269, 278, 299–300