

Inhalt

Vorwort.....	9
TEIL I: DER RAHMEN	13
1. Einführung.....	15
1.1 Der Name	15
1.2 Definition.....	16
1.3 Besonderheiten	18
1.4 Geringer zeitlicher Aufwand.....	19
1.5 Was man mit TrophoTraining erreicht	20
1.6 Für wen TrophoTraining geeignet ist	20
1.7 Vom Menschenbild der Psychopädie zum Entspannungstraining.....	21
1.8 Wege zu Stressbewältigung und Entspannung	22
1.9 Warum und wie die Formeln des TrophoTraining wirken.....	24
2. Der Mensch in einer sich ändernden Welt	27
2.1 Work-Life-Balance und Muße.....	28
2.2 Kurzpause zum Auftanken	29
2.3 Die Entfremdung vom Körper und von der Natur	31
2.4 Motivation zum Üben: Lust steigern – Unlust vermeiden.....	31
2.5 Motivation Gesundheit.....	33
2.6 Routinen – Rituale	35
2.7 Wie im Sport: Pflicht und Kür	40
2.8 Zusammenfassung	40
TEIL II: DIE FORMELN.....	43
3. Überblick.....	45
3.1 Wozu überhaupt Formeln?	45
3.2 Die Reihenfolge	46
3.3 Die einzelnen Übungen zügig aneinanderfügen.....	47
3.4 Die Anwendung	49

4.	Die Einstiegsübung: Atembeachtung	51
4.1	Am Anfang steht die Bewältigung von akutem Stress	51
4.2	Anforderungen	52
4.3	Der eigenen Atmung zuschauen und – sich freuen.....	53
4.4	Abstand – als akute Stressreduktion	54
4.5	Was die Einstiegsformel „Atembeachtung“ für die Balance tut	58
4.6	Kräftigung – Entsorgung: Teil der Einstiegsformel	59
4.7	Jeder Atemzug ist das Geschenk des weiteren Lebens.....	60
4.8	Keiner liebt mich!?	61
4.9	Zusammenfassung der Einstiegsformel	62
5.	Die 1. Formel: So wird „In Ruhe kommen“ zu einer leichten Übung	63
6.	Die 2. Formel: Die Gleich-Gültigkeit – Balance finden, Stress bewältigen ..	67
6.1	Einführung.....	67
6.2	Vom Nutzen dieser „Eich-Übung“	70
6.3	Beispiele rund um die Gleich-Gültigkeit	71
6.4	Die Opferhaltung und andere Dysbalancen.....	72
6.5	Die Formel als Eichübung	73
6.6	Die Rücknahmeformel: erfrischt, hellwach, fit	74
6.7	Die Organformeln	76
7.	Die 3. Formel: Muskuläre Entspannung	79
7.1	Einführung.....	79
7.2	Der psychopädische Aspekt.....	81
7.3	Die Generalisierung	85
7.4	Zum Körperbewusstsein	85
8.	Die 4. Formel: Entspannung mit Herz	89
8.1	Einführung.....	89
8.2	Die Worte „ruhig, kräftig“ in der Formel.....	91
9.	Die 5. Formel: Gelassenheit durch Sicherheit – der Atem	93
9.1	Einführung.....	93
9.2	Das „richtige“ Atmen.....	93
10.	Die 6. Formel: Eine gute „Bauchsituation“	95

11.	Die 7. Formel: Einen kühlen Kopf bewahren	97
12.	Die Zusatzformel: Gestaltungsspielraum für Individuelles	99
12.1	Einführung.....	99
12.2	Auch mit der Zusatzformel ohne Leistungsdruck	100
TEIL III: ERGEBNISSE UND HINTERGRÜNDE		103
13.	Studien	105
13.1	Ergebnisse aus der Praxis.....	105
13.2	Wissenschaftliche Studien	109
14.	Ergänzendes	119
14.1	Die Macht der Vorstellungen: Ideoplasie.....	119
14.2	Das Wunder des Körpers	121
14.3	Der Mensch als Unternehmen.....	123
14.4	Die Wirkungen von Dankbarkeit und Lob	124
14.5	Absichtsloses Wollen	125
14.6	Zum Unterschied von geistigem und körperlichem Vorgehen	127
14.7	Zu den Aspekten der Wirklichkeit	129
14.8	Eutonie.....	131
14.9	Stress – der ständige Stachel.....	132
14.10	Die Versenkung in sich selbst.....	141
14.11	Unterschiede zum klassischen Autogenen Training	143
14.12	Kinder und Jugendliche.....	145
14.13	Der § 20 Sozialgesetzbuch V	146
15.	Zur Geschichte der Methode	149
15.1	Die Entstehungsgeschichte	149
15.2	Die Psychopädie nach Dr. Udo Derbolowsky	156
15.3	TrophoTraining – Chronik.....	163
16.	Zusammenfassung und Ausblick	165
Literaturhinweise		167