

„Entspannungstechniken in der Physiotherapie“

978-3-662-63512-4 - Christoph Burch

Inhaltsverzeichnis

Teil I Stress und Entspannung – die zwei Seiten der Medaille

1 Die Stressreaktion und ihre Auswirkungen

- 1.1 Was bedeutet der Begriff Stress
 - 1.2 Alles im Kopf? Die zentrale Stellung des Hirns bei Stress
 - 1.3 Die HPA-Achse – das primäre Stresssystem
 - 1.4 Andere biologische Stressregulationssysteme
 - 1.5 Lebensverlauf, Alltagsverhalten und Stress
 - 1.6 Stressbedingte Erkrankungen
- Literatur

2 Entspannungstherapie – Definition und Wirkungsmechanismen

- 2.1 Kurze Geschichte der Entspannungstherapie
 - 2.2 Unstrukturierte versus strukturierte systemische Entspannung
 - 2.3 Entspannungstherapie – lokale versus systemische Techniken
 - 2.4 Das autonome Nervensystem – Hauptfokus der Entspannung
 - 2.5 Effekte von systematischen Entspannungstechniken
 - 2.6 Embodied Cognition – die Interaktion des Denkens mit dem Körper
- Literatur

Teil II Entspannungsmethoden

3 Progressive Relaxation – Technik und Weiterentwicklung

- 3.1 Progressive Muskelrelaxation – von den Anfängen bis heute
 - 3.2 Wirkungsebenen der Progressiven Relaxation
 - 3.3 Standardtechnik und ihre Anwendung
 - 3.4 Wie lässt sich die Progressive Relaxation individualisieren?
 - 3.5 Anwendungsbereiche der Progressiven Relaxation
- Literatur

4 Biofeedback – wahrnehmen und beeinflussen

- 4.1 Biofeedback, was ist das?
- 4.2 Wie wirkt Biofeedback?

- 4.3 Effektivität und Indikationen instrumenteller Biofeedback-Verfahren
 - 4.4 Manuelles Myofeedback – Technik und Theorie
 - 4.5 C-Taktile Fasern und ihre Bedeutung für die Entspannungstherapie
 - 4.6 Vor- und Nachteile von Hands-on-Techniken
 - 4.7 Anwendungsbereiche für manuelles Myofeedback
- Literatur

5 Imagination – die Kraft der Vorstellung

- 5.1 Einfluss „positiver“ Gedanken
 - 5.2 Imaginationstechniken in der Entspannungstherapie
 - 5.3 Motorische Vorstellung – wie sich das Hirn trainieren lässt
 - 5.4 Motorische Vorstellung als Entspannungstherapie
 - 5.5 Anwendungsbereiche von Vorstellungsbildungen in der Entspannungstherapie
- Literatur

6 Atmung – das Tor zum Vegetativum

- 6.1 Die Atmung – steter Begleiter
 - 6.2 Atmung aus der Sicht der Psychosomatik
 - 6.3 Einfluss der Atmung auf das zentrale Nervensystem
 - 6.4 Atemtechniken als Entspannungstherapie
 - 6.5 Atemübungen in der Entspannungstherapie
 - 6.6 Effekte und Anwendungsbereiche von Atemtechniken in der Entspannungstherapie
- Literatur

7 Embodiment – Interaktion von mentalen und physischen Prozessen

- 7.1 Embodiment – ein biopsychosoziales Konzept
 - 7.2 Embodimentkonzept und Erklärungsmodelle
 - 7.3 Erkenntnisse aus der Embodimentforschung
 - 7.4 Grundlagen der Embodimentübungstherapie
 - 7.5 Embodimentübungen und ihr Einsatz in der Praxis
 - 7.6 Beispiele von Embodimentübungen
- Literatur

8 Achtsamkeit – Gewahrsein im gegenwärtigen Moment

- 8.1 Achtsamkeit – was bedeutet das?
- 8.2 Wirkungsmechanismen achtsamkeitsbasierter Methoden
- 8.3 Anwendungsbereiche von Achtsamkeitsinterventionen

8.4 Praktische Aspekte der Achtsamkeitstherapie

8.5 Beispiele von Achtsamkeitsübungen

Literatur

9 Körperliches Training als Entspannungstechnik

9.1 Ist körperliches Training eine

Entspannungstechnik?

9.2 Allgemeine Auswirkungen regelmäßiger

körperlicher Aktivität

9.3 Auswirkungen körperlicher Aktivität auf das Hirn

9.4 Auswirkungen körperlicher Aktivität auf Kognition,

Psyche und Verhalten

Literatur

10 Schlaf – Fundament der Entspannung

10.1 Schlaf – Grundbedürfnis und Lebensqualität

10.2 Der Schlaf als fragiler Automatismus

10.3 Bestandteile des Schlafes und Schlafarchitektur

10.4 Ursachen und Folgen von Schlafstörungen

Literatur

Teil III Einsatz von Entspannungstechniken bei spezifischen Beschwerdebildern

11 Entspannung als Therapie – einige Grundsätze

11.1 Die therapeutische Beziehung als Fundament der
Behandlung

11.2 Achtsame Kommunikation

11.3 Von der Selbstwirksamkeit zum

Selbstmanagement

11.4 Kognitive Verhaltenstherapie und ihre Bedeutung

für die Entspannungstherapie

Literatur

12 Bedeutung der Entspannung bei körperlichen Krankheiten

12.1 Biopsychosoziales Krankheitsmodell

12.2 Nicht-übertragbare Krankheiten und Stress

12.3 Traumatische und nicht-traumatische

muskuloskelettale Beschwerdebilder und Stress

12.4 Entspannungstechniken bei primär körperlichen

Krankheiten

Literatur

13 Psychosomatische Krankheiten und Entspannungstherapie

13.1 Die Systemtheorie als Erklärungsmodell

13.2 Psychosomatik – Psychosomatose und
somatoforme Störung

13.3 Chronischer Schmerz als Krankheit

13.4 Chronische Kopfschmerzen

13.5 Chronische Rückenschmerzen

13.6 Tinnitus aurium

13.7 Weitere häufige psychosomatische

Beschwerdebilder

Literatur

14 Psychische Krankheitsbilder und Entspannungstherapie

14.1 Psychische Krankheit

14.2 Depression

14.3 Angststörungen und Phobien

14.4 Belastungsreaktion, Anpassungsstörung und
posttraumatische Belastungsstörung

14.5 Weitere häufige psychische Krankheitsbilder

14.6 Schlafstörungen

Literatur

Sachverzeichnis