



## Literaturverzeichnis zu

Björn Husmann

## Systematische Entspannungsverfahren im Überblick

– Erheblich mehr, als ‚nur‘ die Seele baumeln lassen

Psychotherapie Aktuell  
Heft 1.2010  
ISSN 1869-0335

- Alexander, F. M. (2001): Der Gebrauch des Selbst: die bewusste Steuerung des Gebrauchs im Bezug auf Diagnose, Funktionieren und Reaktionskontrolle. Freiburg i.Br.: Karger
- Alexander, G. (1986): Eutonie. Ein Weg der körperlichen Selbsterfahrung. München: Kösel
- Altner, N. (2007): Stressbewältigung durch Achtsamkeit als Intervention für Menschen mit chronischen Schmerzen. In: Anderssen-Reuster (Hg. 2007), 148-158
- Anderssen-Reuster, U. (Hg. 2007): Achtsamkeit in Psychotherapie und Psychosomatik. Haltung und Methode. Stuttgart: Schattauer
- Antonovsky, A. (1997): Salutogenese. Zur Entmystifizierung der Gesundheit. Tübingen: DGVT.
- Baier, K. (1998): Yoga auf dem Weg nach Wester. Würzburg: Königshausen & Neumann
- Benson, H. (1978): Gesund im Stress. Eine Anleitung zur Entspannungsreaktion. Berlin, Frankfurt/M., Wien: Ullstein
- Benson, H. (1993): Den alltäglichen Fluß der Gedanken unterbrechen. In: Psychologie Heute 02/93, 22-29
- Brenner, H. (1999): Autogenes Training Oberstufe – Wege in die Meditation. Stuttgart: Trias
- Brenner, H. (2004): Meditation. Die wichtigsten Methoden, Ziele und Übungen.
- Derra, C. (1998): Entspannungsverfahren bei chronischem Schmerz. In: Autogenes Training & Progressive Relaxation Nr. 15, 15-20
- Derra, C. (2003): Neuroanatomische und biochemische Überlegungen zur Entspannung .... In: Entspannungsverfahren Nr. 20, Lengrich: Pabst Sc. Publ., 5-12
- DGÄHAT: Richtlinien zur Weiterbildung in AT. Unter: [www.dgaehat.de](http://www.dgaehat.de)
- Doubrawa, R. (2000): Biofeedback-Therapie: Klinische Anwendung - Wirksamkeitsstudien. In: Entspannungsverfahren Nr. 17, Lengrich: Pabst Sc. Publ., 32-46
- Doubrawa, R. (2006): Progressive Relaxation – neuere Forschungsergebnisse zur klinischen Wirksamkeit. In: Entspannungsverfahren Nr. 23, Lengrich: Pabst Sc. Publ., 6-18
- Eichenberger, C.; Abitz, K. (2008): Recherche zu Entspannungstechniken und hypnotherapeutischen Verfahren. Konzentration schulen, beruhigen und Wohlbefinden steigern. In: Deutsches Ärzteblatt/PP, Heft 09/08, 410-412

- Enomiya-Lassalle, H. M. (1987): Kurz-Informationen über Zen. Aschaffenburg: Kaffke
- Feldenkrais, M. (2000): Die Feldenkrais-Methode in Aktion. Paderborn: Junfermann
- Franke, A., Witte, M. (2009): Das HEDE-Training®. Manual zur Gesundheitsförderung auf Basis der Salutogenese. Bern: Huber
- Glatzer, M. (1997): Neue Wege der Atem- und Körpertherapie: die Psychotonik Glaser im Licht aktueller Entwicklungen. Stuttgart: Hippokrates
- Heidenreich, T; Junghanns-Royack, K.; Michalak, J. (2007): Achtsamkeitsbasierte Therapieansätze: Stand der empirischen Forschung. In: Anderssen-Reuster (Hg. 2007), 202-216
- Hoffmann, B. (2004): Handbuch Autogenes Training. München: dtv (16. Aufl.)
- <http://helmut.hirner.at/physio/kapitel1/frage11/vegetativesNervensystem.htm>
- Husmann, B. (2007): Burnout, Salutogenese und neuere therapeutische Erfahrungen In.: Entspannungsverfahren Nr. 24, Lengrich: Pabst Sc. Publ, 31-73
- Husmann, B. (2008): „Burnout ist, wenn die Selbstheilungskräfte falsch abgelenkt sind...“. Wie chronische seelische Kränkungen zum Erschöpfungssyndrom führen und wie Achtsamkeitsförderung der Salutogenese neuen Auftrieb geben kann. In: Entspannungsverfahren Nr. 25, Lengrich: Pabst Sc. Publ., 25, 39-88
- Husmann, B. (2009a): Besser als nur rumsitzen und nichts tun? Über Achtsamkeitsarbeit, Autogenes Training und Salutogenese. In: Entspannungsverfahren Nr. 26, Lengrich: Pabst Sc. Publ., 36-91
- Husmann, B. (2009b): Übende Verfahren: Schattendasein trotz guter Wirksamkeit? In: Bremer Ärzte-Journal, 11/2009, 14-15
- Husmann, B.; Krause, W.-R. (2009): „Wenn die Selbstheilungskräfte falsch abbiegen...“ - Burnout in Kliniken und Praxen. In: Ärzteblatt Sachsen-Anhalt 05/2009, 23-47
- Hüther, G. (2005): Biologie der Angst. Wie aus Stress Gefühle werden. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht
- Jacobson, E. (1928): Progressive Relaxation. Chicago: University of Chicago Press
- Jacobson, E. (1990): Entspannung als Therapie. Progressive Relaxation in Theorie und Praxis. München: Pfeifer
- Kabat-Zinn, J. (2006): Gesund durch Meditation. Das große Buch der Selbstheilung. Frankfurt/M.: Fischer
- Kaluza, G.; Basler, H.-D. (1991): Gelassen und sicher im Stress. Ein Trainingsprogramm zur Verbesserung des Umgangs mit alltäglichen Belastungen. Manual für Kursleiter. Berlin, Heidelberg usf.: Springer
- Kraft, H. (2004): Autogenes Training. Handbuch für die Praxis. Köln: DÄV (4. Aufl.)
- Krampen, G. (1997): Autogenes Training bei depressiven Störungsbildern. In: Autogenes Training & Progressive Relaxation Nr. 14, 6-10
- Krampen, G. (1998): Einführungskurse zum Autogenen Training. Göttingen: Verlag für angewandte Psychologie/Hogrefe
- Krampen, G. (2002): Prognostischer Wert von Vorerfahrungen und Teilnehmermotivation für den Lern- und Transferprozess bei Autogenem Training und Progressiver Relaxation. In: Entspannungsverfahren Nr. 19, Lengrich: Pabst Sc. Publ., 3-15
- Krampen, G. (2004): Differentielle Indikation von Autogenem Training und Progressiver Relaxation. In: Entspannungsverfahren Nr. 21, Lengrich: Pabst Sc. Publ., 6-27;
- Krampen, G. (2007): Differentielle und gemeinsame Effekte von Autogenem Training und Progressiver Relaxation in kurz- und längerfristiger Perspektive. In: Entspannungsverfahren Nr. 24, Lengrich: Pabst Sc. Publ., 6-15
- Kurse, P.; Haak, K. (1993): Autogenes Training für Kinder ab 6 Jahren. Entspannung, Ruhe, Konzentration. Niederhausen/Ts.: Falken
- Lazarus, R. S.; Launier, R. (1981): Stressbezogene Transaktion zwischen Person und Umwelt. In: Nitsch, J. R. (Hg.): Stress. Bern: Huber, 213-259

- Lehrhaupt, L. (2007): Schulung der Achtsamkeit – eine Einführung in die Stressbewältigung durch Achtsamkeit nach Kabat-Zinn. In: Anderssen-Reuster (Hg. 2007), 142-147
- Lorenz, R. (2005): Salutogenese. Grundwissen für Psychologen, Mediziner, Gesundheits- und Pflegewissenschaftler. München: Ernst Reinhardt
- Medizinischer Dienst des Spitzenverbandes Bund der Krankenkassen (Hg. 2008): Präventionsbericht 2008. Dokumentation von Leistungen der gesetzlichen Krankenversicherung in der Primärprävention und betrieblichen Gesundheitsförderung/Berichtsjahr 2007. unter: [http://www.mds-ev.de/media/pdf/1-Praeventionsbericht\\_2008.pdf](http://www.mds-ev.de/media/pdf/1-Praeventionsbericht_2008.pdf)
- Michalak, J.; Meibert, P.; Heidenreich, T. (2007): Achtsamkeitsbasierte Kognitive Therapie – ein neuer Ansatz zur Rückfallprophylaxe bei Depressionen. In: Anderssen-Reuster (Hg. 2007), 172-184
- Middendorf, I. (2007): Der erfahrbare Atem. Paderborn: Junfermann
- Mitzinger, D. (2008): Yoga in Prävention und Therapie. Köln: DÄV
- Moegling, K. (2009): Tai Chi im Test der Wissenschaft. Internationale biomedizinische Studien zur Gesundheitswirkung des Tai Chi Chuan (Tajiquan). Kassel: Prolog
- Mohr, G.; Otto, K. (2005): Schöne neue Arbeitswelt: Risiken und Nebenwirkungen. In: Berufsverband Deutscher Psychologinnen und Psychologen (Hg.): Report Psychologie, 6/2005, Berlin, 260-267
- Ohm, D. (1997): Progressive Relaxation. Tiefenmuskelentspannung nach Jacobson. Einführung und Übungen. Stuttgart: Trias
- Ohm, D. (2001): Progressive Relaxation bei Kindern und Jugendlichen. In: Entspannungsverfahren Nr. 18, Lengrich: Pabst Sc. Publ., 9-18
- Ohm, D. (2007): Die Methode der Progressiven Angstbewältigung am Beispiel posttraumatischer Belastungsstörungen. In: Entspannungsverfahren Nr. 24, Lengrich: Pabst Sc. Publ., 16-30
- Ohm, D.; Mittag, O. (1998): Progressive Relaxation bei älteren Menschen. In: Autogenes Training & Progressive Relaxation Nr. 15, 4-10
- Petermann, F.; Vaitl, D. (2009): Entspannungsverfahren. Das Praxishandbuch. Weinheim, Basel: Beltz PUV
- Psychologischen Fachgruppe Entspannungsverfahren unter: [www.entspannungsverfahren.com](http://www.entspannungsverfahren.com) (z.B. Richt-/Leitlinien für AT, PR, klinische Hypnose, MMSK, Yoga)
- Raudszus-Nothdurfter, I. (1998): Autogenes Training und Progressive Relaxation bei Kindern ab 4 Jahren. In: Autogenes Training & Progressive Relaxation Nr. 15, 11-14
- Reddemann, L. (2004). Eine Reise von 1.000 Meilen beginnt mit dem ersten Schritt. Seelische Kräfte entwickeln und fördern. Freiburg, Basel, Wien: Herder
- Schlegel, B. M. (2008): ... und wo ist das Problem...? Zen-Buddhismus und Gestalttherapie. Köln: Edition GIK
- Scholz, W. U. (2003): Tai Chi (Taiji) und Qigong in der multimodalen Stresskompetenz. In: Entspannungsverfahren Nr. 20, Lengrich: Pabst Sc. Publ., 62-96
- Scholz, W. U. (2006): Mit multimodaler Stresskompetenz (MMSK) zur Stressresilienz. In: Entspannungsverfahren Nr. 23, Lengrich: Pabst Sc. Publ., 19-53
- Scholz, W. U. (2008): Entspannung in der Verhaltenstherapie dritter Generation. In: Entspannungsverfahren Nr. 25, Lengrich: Pabst Sc. Publ., 6-38
- Schultz, J. H. (1973): Übungshefte für das Autogene Training. Stuttgart: Thieme (16. Aufl.)
- Schultz, J. H. (1987): Das Autogene Training – konzentrierte Selbstentspannung. Stuttgart: Thieme (18. Aufl.)
- Selye, H. (1954): Einführung in die Lehre vom Adaptationssyndrom. Düsseldorf: Econ
- Sennett, R. (1998): Der flexible Mensch. Die Kultur des neuen Kapitalismus. Berlin: Berliner Verlagsunion
- Soeder, U. (2007): Achtsamkeit als psychotherapeutische und wissenschaftliche Methode. In: Anderssen-Reuster (Hg. 2007), 37-46

Weber, A.; Rebscher, H. (2009): Doping im Beruf. Risiken und Nebenwirkungen der Wettbewerbsgesellschaft. In: Deutsches Ärzteblatt/PP, 8/2009, 400-402

Weiser Cornell, A. (1999): Focusing. Der Stimme des Körpers folgen. Reibbeck: Rowolth

Wurll, P. (2007): Achtsamkeit als therapeutische Grundhaltung. In: Anderssen-Reuster (Hg. 2007), 69-77

**Korrespondenzadresse:**

**Björn Husmann**

Diplompsychologe / Psychotherapeut / Gestalttherapeut  
Bremer Landesbeauftragter der Psychologischen  
Fachgruppe Entspannungsverfahren

Möckernstraße 48  
D-28201 Bremen

Fon +49 (0) 421 / 53 23 67  
Fax +49 (0) 421 / 9 58 26 66

E-Mail: [praxis@bjoern-husmann.de](mailto:praxis@bjoern-husmann.de)  
Internet: [www.bjoern-husmann.de](http://www.bjoern-husmann.de)