

Autogenes Training

Das Autogene Training ist eine Entspannungsmethode, bei der man sich mittels „Formeln“ in Form von gedanklichen Leitsätzen auf die Entspannungreaktion konzentriert (Selbstsuggestion).

Damit Sie die Methode weiter zu Hause und im Alltag üben können, gibt es von uns für Sie eine kleine Anleitung.

Vorbereitungen:

- ✓ Übungszeit festlegen
- ✓ Störungsfreie Zone schaffen
- ✓ Es sich bequem machen
- ✓ Spannungshaltung einnehmen
- ✓ Sich bewusst machen: jetzt geht es nur um mich, um Wohlbefinden, Erholung und Genuss
- ✓ In den Körper spüren, Anspannungen lösen
- ✓ Aufmerksam die Arme beobachten

Als Hilfestellung können CDs/Hörbücher (bspw. von minddrops), Apps (bspw. AT-Profi von BodyMindPower oder gu-balance) und YouTube-Videos dienen. Oft stellen Krankenkassen kostenlose CDs oder Downloads zur Verfügung.



*„Zeit, die wir uns nehmen,
ist Zeit, die uns etwas gibt“*

1 Sie stellen fest:

- **Beide Arme schwer (~6x)**
- **Ich bin ganz ruhig (1x)**

Diese Übung können Sie auch noch einmal mit beiden Beinen machen, unbedingt nötig ist es nicht.

Ziel ist eine tiefe muskuläre Entspannung.

2 Sie merken dann meist schon mehr oder weniger deutlich:

- **Beide Arme (strömend) warm (~6x)**
- **Ich bin ganz ruhig (1x)**

Auch diese Übung kann wie die erste intensiviert werden.

Ziel ist eine Gefäßerweiterung und Mehrdurchblutung in den Gliedmaßen.

3 Sie haben sich bereits entspannt und können ruhig und gelassen das gleichmäßige Kommen und Gehen des Atems beobachten:

- **Meine Atmung ist ruhig und gleichmäßig (~6x)**
- **Ich bin ganz ruhig (1x)**

4 Optional: Vielleicht spüren Sie während der Beobachtung der Atmung auch schon, wie sich der obere Bauchbereich entspannt:

- **Mein Sonnengeflecht (Bauch) ist strömend (angenehm) warm (~6x)**
- **Ich bin ganz ruhig (1x)**

5 Optional: Alles, was ruhig und regelmäßig abläuft, unterstützt die Entspannung. Beobachten Sie das auch am Pulsschlag:

- **Mein Puls (Herz) schlägt ruhig und gleichmäßig (~6x)**
- **Ich bin ganz ruhig (1x)**

6 Optional: Während Sie dem Körper gestatten, warm und schwer in der Entspannung zu ruhen, spüren Sie ein angenehmes kühles Gefühl auf der Stirn:

- **Meine Stirn ist angenehm kühl (~6x)**
- **Ich bin ganz ruhig (1x)**

7 Zurücknehmen:

- **Arme fest – tief atmen – Augen auf**