



Einführung in das Autogene Training (A.T.)

Zuerst erlernst du die Einleitung, Ruhetönung sowie die Rücknahme des Autogenen Trainings.

Nimm dir in den kommenden Wochen etwas Zeit und Geduld, um die Entspannungsphasen des Autogenen Trainings näher kennenzulernen. Du wirst selbst bemerken, dass sich dann die einzelnen Entspannungsübungen besser meistern lassen. Die insgesamt 6 aufeinander abgestimmten Entspannungssätze haben zum Ziel, auf die unterschiedlichen Körperbereiche wohltuend einzuwirken. Während der Einstiegsstufe (**Grundstufe**) wirst du regelmäßig einen neuen, effektiven Entspannungs-Satz kennenlernen, der sich auf die Wahrnehmung der jeweiligen Körperteile konzentriert.

Die Entspannungssätze im Überblick:

Meine Arme und Beine sind schwer.

Meine Arme und Beine sind strömend warm.

Mein Puls geht ruhig und regelmäßig.

Es atmet mich.

Mein Sonnengeflecht ist strömend warm.

Meine Stirn ist angenehm kühl.

Was diese Entspannungssätze bedeuten & bewirken, erkläre ich dir in den jeweiligen Übungen.

Die Übungen aus der Fortgeschrittenenstufe (**Oberstufe**) werden in der Regel individuell gestaltet. Voraussetzung zum Gelingen der Oberstufenübungen sind intensives Training und das Beherrschen der klassischen Grundstufe.

In der Oberstufe geht es um Selbsterkenntnis und Persönlichkeitsbildung.
Wer

Selbsterkenntnis gewonnen hat und zu einem bewussten und konzentrierten Nachdenken findet, der findet auch die Lösungen für seine anstehenden Probleme.

Sie werden lernen, wie der Text, oder in diesem Fall der Satz oder die Formel so gesprochen wird, dass Sie Ihre eigenen Bilder entwickeln können. Sie werden Bilder entwickeln, mit denen Sie Ihr gewünschtes Ziel visualisieren und erreichen. Zum Beispiel: Selbstvertrauen stärken, Schmerzen lindern, Erholsam schlafen, Abhängigkeiten lösen & Ängste besiegen.

So werden z.B. in tiefer Innenschau ideelle Werte (z.B. Ehrlichkeit, Glück) sowie Fragen zur eigenen Persönlichkeitsentwicklung und zu Lebenszielen reflektiert (z. B. Wer bin ich? Wie könnte ich sein? Was möchte ich erreichen?)
Mit abschließen der Grundstufe händige ich dir meinen individuellen Formelkatalog, zum Erfüllen deiner persönlichen Bedürfnisse aus. Aber dazu später mehr! 😊

Ich wünsche dir nun viel Freude mit den Übungen und eine angenehme Entspannungszeit.

Die ersten Übungen – Los geht's!

Das Autogene Training baut auf einer Selbsthypnose auf. Dabei erlernst du, wie du dich tief entspannen und deine Energiereserven auffüllen kannst.

In der Einstiegsphase zeige ich dir, wie du dich selbst in die Tiefenentspannung bringen kannst. In diesem meditativen Zustand konzentrierst du dich auf dein Körperempfinden. Du nimmst zwar deine Umgebung wahr, allerdings sind Umwelteinflüsse in dem Moment nebensächlich.

Ein wesentlicher Bestandteil dieser Übung ist der **Körperscan**. Diese erste Übung hilft dir dabei leichter in die Trance fallen zu können. Genau genommen, gehört er eigentlich nicht zum A.T. – er erleichtert dir aber den Einstieg ungemein. Dabei stellst du dir gedanklich vor, wie eine wohltuende, wärmende Welle deinen Körper durchströmt und jedes einzelne Körperteil entspannt.

Diese Einstiegsübung des Autogenen Trainings nennt sich Autosuggestion, auch Selbstbeeinflussung genannt. Danach beginnst du mit dem Hauptbereich - der sogenannten **Ruhetönung**.

Die **Ruhetönung** ist ein fester Bestandteil des Autogenen Trainings:

Ich bin ganz ruhig, was geschieht, ist gut. Es geht mir gut.

Ich fühle mich wohl und geborgen.

Mein Körper ist vollkommen entspannt und mein Bewusstsein wacht bei der Übung.

In der Einführungsphase des Autogenen Trainings zeige ich dir, wie du diverse Umwelteinflüsse, Stressfaktoren und Gedanken ausblenden und dich immer mehr auf dich selbst konzentrieren kannst. Wenn du dir für die Basics ein bisschen Zeit lässt, dann kannst du die einzelnen Übungen besser auf dich wirken lassen.

Als runden Abschluss erkläre ich dir, wie sich die **Rücknahme** aus der Selbsthypnose umsetzen lässt. Du erfährst von mir, wie du dich aus der Tiefenentspannung zurück in das Hier und Jetzt holen kannst. Nach der Rücknahme kannst du frisch und aktiv deinen Alltag weiterführen.

Als Hinweis gilt: Wenn du nach dem Autogenen Training gerne einen Entspannungsschlaf einlegen möchtest, dann brauchst du keine Rücknahme machen.

Nimm dir für die einzelnen Übungen jedenfalls ein wenig Zeit und wähle eine ruhige Umgebung. Achte darauf, dass du gewisse Umweltreize so gut es geht vermeidest. Stelle dein Handy auf lautlos und schalte zum Beispiel den Fernseher und Radio aus. Somit wirst du dich besser in die Tiefenentspannung bringen können. Zu Beginn sollen dir die mitgelieferten Audio-Hörbücher den Weg in deine Selbsthypnose erleichtern. Gerade wenn du am Anfang die Formeln des A.T. noch nicht auswendig beherrscht, sollen dich die Hörbücher hierbei unterstützen. Aus diesem Grund stelle ich dir die Übungen eben auch als pdf zum nachlesen zur Verfügung. Später solltest du die Hörbücher unbedingt immer öfter weglassen. Mit zunehmender Übungserfahrung wird es dir gelingen, die Entspannung und Umschaltung aus dir selbst heraus erzeugen zu können - ohne Hilfsmittel.

Die Ausgangspositionen des Autogenen Trainings

Die Droschkenkutscherhaltung

Setze dich zuerst auf einen bequemen Stuhl. Ideal ist ein Stuhl mit Sitzunterlage. Mit deinem unteren Rückenbereich lehnt du dich an der Stuhllehne an. Beide Füße stehen flach auf dem Fußboden und parallel nebeneinander. Die Beine positionierst du in einer lockeren Haltung. Auf den Oberschenkeln entspannen Unterarme und Hände. Deinen Kopf sowie Oberkörper neigst du angenehm nach vorne. Versuche also, eine entspannende Körperhaltung einzunehmen.

Autogenes Training in liegender Position – Meine Empfehlung!

Lege dich auf einer angenehmen Unterlage bequem auf den Rücken. Die Füße lässt du locker nach außen fallen. Nimm eine lockere Haltung der Beine ein. Deine Arme legst du angenehm neben deinen Körper. Deine Handflächen zeigen nach oben. Eine Kissenrolle unter den Knien entlastet deinen Rücken. Eine weitere Entspannung deines Körpers kannst du mit einem (anatomisch geformten) Kopfkissen erreichen.

Die Übungen kannst du sowohl im Sitzen als auch im Liegen durchführen. Zukünftig wirst du lernen, A.T. überall machen zu können, wie z. B. im Zug oder eben auf Arbeit. Nur mach es bitte nie, während du selbst am Steuer sitzt! ;-)

Kontraindikationen beachten

Vielleicht hast du dich bereits schon über die Kontraindikationen informiert. Wenn nicht, lese die .pdf mit den separaten Hinweisen vor Beginn des Autogenen Trainings in Ruhe durch. Somit erfährst du, ob das Autogene Training passend für dich ist. Das Wichtigste ist, der eigenen Gesundheit rundum Gutes zu tun.

Ich wünsche dir schon einmal eine angenehme Übungszeit.

Profi-Tipps für dich:

Nimm dir Zeit und trainiere deine Übungen ganz in Ruhe. Ideal ist es, wenn du feste Zeiten einplanen kannst. Dadurch bekommst du eine gewisse Routine und kannst das Autogene Training in deinen Tagesplan integrieren. Du kannst die Übungen morgens, mittags oder abends (z.B. vor dem schlafen gehen) umsetzen. Genau so, wie es für dich passend ist. Aus meiner Erfahrung kann ich sagen, wenn du „irgendwann am Tag“ übst, ist die Wahrscheinlichkeit groß, dass du es so lange verschiebst, bis du es gar nicht machst und das wäre doch schade. In der ersten Woche empfehle ich bis zu dreimal am Tag für

jeweils 10 bis 15 Minuten zu üben. Damit stellen sich erste Erfolge schneller ein und du merkst, wie mächtig das A.T. ist. Ab der zweiten Woche reichen 5 bis 10 Minuten pro täglicher Übungseinheit aus.

Bitte denke daran, das A.T. kann von jedem erlernt werden. Es ist reine Übungssache.

Dein Übungsprotokoll / Tagebuch

Das Protokoll ist ein wichtiger Bestandteil des A.T.. Einmal täglich solltest du dich mit dem Führen des Protokolls beschäftigen. Nach jedem A.T. beschreibst du deine Erfahrungen, Erlebnisse und Gefühle, die du während der Sitzungen erlebt hast. In der Auswertung der Darstellungen kannst anschließend die richtigen Schlüsse in Bezug auf die Entwicklung ziehen. Das Protokoll ist also eine wesentliche Voraussetzung für deinen Erfolg. Dies gilt nicht nur für die Anwendung in der Therapie (z.B. Raucherentwöhnung). Das Führen des Protokolls dient auch als allgemeine Lebenshilfe und als Stärkungsmaßnahme, zum Beispiel in den Bereichen des Sports, des Studiums oder des Managertrainings.

→ Lies bitte jetzt das PDF „3. Körperscan-Übung“

