



Einführung in das Autogene Training - so tankst du deine Energie wieder auf

Zuallererst ist Ruhe besonders wichtig. Wähle einen Ort, an dem du ungestört bist und dich wohl fühlst. Nehme wahlweise eine sitzende oder liegende Position ein. Damit dein Körper den Zustand leichter erlernen kann, sind festgelegte Übungszeiten hilfreich.

Die Vorgehensweise im Überblick:

- ✓ Halte kurz inne und beginne damit, dich auf deinen Körper und auf deinen Atem zu konzentrieren.
- ✓ Schritt für Schritt entspannst du bewusst all deine Körperteile – vom Kopf bis zu den Füßen.
- ✓ Sage in Gedanken zu dir selbst die "Ruhetönung" (siehe unten).
- ✓ Du verweilst einen Moment in einem meditativen Zustand. Dein Körper entspannt sich nun noch mehr.
- ✓ Nehme die Ruhe und die Entspannung deines Körpers bewusst wahr.
- ✓ Bewusste Rücknahme der Tiefenentspannung.

Die Körperscan-Übung zum nachlesen

Begebe dich in eine rundum bequeme Position. Fühle die Unterlage, auf der du liegst oder sitzt. Sobald du eine angenehme Position gefunden hast, schließt du deine Augen. Wenn du möchtest, dann kannst du auch einen bestimmten Punkt in deiner Umgebung fixieren und die Augen geöffnet lassen. Nimm all deine Körperbereiche bewusst wahr.

Ein kleiner Tipp für dich: Durch leichte Berührungen kannst du deine Körperwahrnehmung verbessern. Reibe mit beiden Händen deine Oberschenkel. Spüre deine Oberschenkel, deine Knie, deinen Körper. Nimm dir so lange Zeit dafür, bis du deinen Körper richtig gut spüren kannst.

Atmung

Achte auf deine Atmung, wie dein Atem von allein kommt und von allein geht. Atme immer wieder tief ein und danach doppelt so tief wieder aus. Atme entspannt und gleichmäßig. Atme in deinem Rhythmus. Stelle dir gedanklich vor, dass das Ausatmen alle verbrauchten Energien mit deinem Atem hinausbefördert. Deine Atmung entspannt dich. Atme ruhig ein und atme ruhig wieder aus. Das Atmen geschieht ohne Anstrengungen. Am besten stellt sich die innere Ruhe ein, wenn du dich auf das Ausatmen konzentrierst.

(für ca. 0,5 – 1 Minute)

Körperscan (ausführliche Version)

Der Körperscan basiert auf einer Selbsthypnose (Selbstsuggestion) und lässt dich entspannen. Diese Einstiegsübung hilft dir leichter in die Trance zu finden und alle weiteren Übungen des A.T. fallen dir damit viel leichter.

Wir starten nun mit der eigentlichen Übung (Körperscan-Einleitung):

„Stelle dir gedanklich vor, wie eine wohltuende, wärmende Welle deinen Körper vom Kopf bis zu den Fußsohlen und Zehenspitzen durchströmt und all deine Muskelpartien entspannt.

Nimm zunächst wahr, wie diese wärmende Welle deinen gesamten Körper zu durchströmen beginnt. Die wohltuende Welle fließt durch deinen ganzen Körper.

Genau dorthin, wo du bislang noch angespannt bist. In jene Körperbereiche, wo du noch verkrampft bist. Vom Scheitel aus und durch deinen gesamten Kopfbereich, bis in deinen Nacken und über die Schultern. Durch die Schulterblätter hindurch. Die Welle entspannt jede einzelne Muskelpartie.

Lasse es zu, dass die wohltuende Welle deinen gesamten Körper entspannt.

Fühle, wie sich die wohltuende Wärme ausbreitet und deine gesamte Anspannung auflöst. Die Wärme durchströmt deine Oberarme, die Ellenbogen und deine Unterarme, bis in die Fingerspitzen. Eine wohltuende Entspannung macht sich breit. Die Energie fließt weiter durch deinen gesamten Oberkörper. Hinein in alle Bereiche deines Körpers und entspannt sie durch und durch. Genau in der Intensität, wie es für deinen Körper gesund und genussvoll ist.

Jeder einzelne Wirbel deiner Wirbelsäule entspannt sich. Die wohltuende Welle durchquert nun deinen Beckenbereich und Bauch, hinein in die Oberschenkel, Knie, Unterschenkel und bis hinunter zu den Füßen, die Fußsohlen und Zehenspitzen. Vollkommene Tiefenentspannung. Alle Anstrengungen des Alltags fließen einfach aus deinem Körper hinaus.

Die wohltuende Entspannung dringt tiefer und tiefer in deinen Körper, bis in jeden Winkel deines Körpers hinein. Bis dein ganzer Körper von einer wohligen Entspannung eingenommen ist. Alle Muskelpartien sind gelöst, gelockert und fühlen sich angenehm an. „

(Erzwinge nichts – genieße die wohltuende Entspannung)

„Je mehr du dich loslässt, umso mehr kannst du die wohltuende Wärme durchströmen lassen und dich entspannen. Je mehr Losgelassenheit sich ausbreitet, desto mehr findest du zu einer tiefen Entspannung.

Fühle nach, welche Körperstelle sich am entspanntesten anfühlt. Lasse es zu, dass sich diese angenehme Entspannung in deinen ganzen Körper ausbreitet – bis du den Anfang des Autogenen Trainings spüren und dir selbst suggerieren kannst: „

(für ca. 3 – 5 Minute)

Beginn des Autogenen Trainings (mit den Basisformeln)

Ich bin ganz ruhig, was geschieht, ist gut.

Gedanken kommen, Gedanken gehen, sie sind jetzt ganz ohne Bedeutung.

Ich bin ganz ruhig, was geschieht, ist gut.

Gedanken kommen, Gedanken gehen, sie sind jetzt ganz ohne Bedeutung.

Ich bin ganz ruhig, was geschieht, ist gut.

Ruhetönung

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.*

Tiefste Trance

Ich genieße die entspannende Ruhe in mir und nehme meinen Körper wahr.

*Ich nehme nun ein wenig von dieser tiefen Entspannung mit und kehre in
meinen Alltag zurück.*

Ich mache mir bewusst, dass ich diese tiefe Entspannung haben kann...

- *wo immer ich sie für mich möchte,*
- *wann immer ich sie brauche und*
- *so oft ich sie möchte und brauche.*

In dieser Phase der tiefen Trance solltest du deine Wahrnehmung auf dein inneres richten und sensibilisiert sein, auf alles was kommt. Das können neue Ideen, Antworten oder beispielsweise Lösungsansätze sein.

Rücknahme der Tiefenentspannung im A.T.

Wenn ich nun von 5 bis 1 zähle, dann bin ich wieder vollkommen fit im Hier und Jetzt angelangt. Fünf, vier, drei, zwei, eins. Ich bin wieder im Alltag und nehme all die Umgebungsgeräusche wieder deutlich wahr.

Stecke und beuge deine Arme und Hände. Atme tief ein und aus. Strecke und beuge deine Beine und Füße. Atme tief ein und aus. Strecke und dehne dich. Genauso, wie es für dich angenehm ist. Öffne nun langsam deine Augen. Mache wohltuende Bewegungen mit deinen Gliedmaßen. Bleibe noch einen kurzen Augenblick auf deiner Unterlage liegen oder sitzen und starte dann munter in den Alltag.

Tipp:

- Solltest du nach dieser Übung einschlafen wollen, kannst du die Rücknahme einfach weglassen.
- Bitte verliere nicht den Mut an der Komplexität der Körperscan-Übung. Ich habe dir diese Übung so ausführlich wie möglich aufgeschrieben, damit es dir mit etwas Übung viel leichter fällt, in die Trance zu fallen.

(Keine Sorge, nach dem ersten Hörbuch erklärt sich vieles von selbst 😊) Dann kannst du den Körperscan-Teil gern beliebig verkürzen oder auch weglassen. Die eigentlichen Basisformeln des A.T. bleiben dahingegen unverändert.

- Notiere dir unbedingt deine Erlebnisse in einem Übungsprotokoll. Du kannst dich so viel besser mit dem Erlebten auseinandersetzen.

➔ Herzlichen Glückwunsch! Du weißt nun alles notwendige, um mit der ersten Übung beginnen zu können. Starte bitte jetzt mit dem ersten Hörbuch :

„4. Das Körperscan-Hörbuch (.mp3)“ 

P.S. Sobald du den Körperscan sicher beherrscht und das Umschalten in den Entspannungszustand sicher klappt - das sollte nach meiner Erfahrung in ein paar Tagen bzw. nach der ersten Woche der Fall sein - kannst du gern zur nächsten Übung übergehen. Bitte nicht eher!

(→5. Einführung-Schwereübung.pdf)

Dort stelle ich dir auch eine verkürzte Form des Körperscan vor.

Wenn du noch Fragen zum Autogenen Training hast, kannst du dich gerne bei mir melden. Ich wünsche dir viel Freude mit der Übung!

ebbert@autogenes-training-coach.de