



Einführung in die Stirnkühle-Übung

"Einen kühlen Kopf" bewahren lässt sich mit dieser Lektion noch leichter verwirklichen. Schließlich ist eine kühle Stirn das Ziel dieser Übung.

„Meine Stirn ist angenehm kühl“

Dies ist eine besonders angenehme Autosuggestion. Ein kühler Kopf ist häufig wohltuender als ein warmer Kopf. Dies lässt sich auch davon ableiten, dass ein warmer Kopf eher mit Stress, Hektik oder sonstigen Unannehmlichkeiten verbunden wird.

Eine kühle Stirn sorgt dafür, dass wir uns aktiv fühlen. Diese suggerierte Kühle tut dem allgemeinen Wohlbefinden gut und trägt zur Erholung bei. Besonders bewährt hat sich die Stirnkühle bei Kopfschmerzen. Es gibt verschiedene Arten von Kopfschmerzen, häufig sind muskulär bedingte Verspannungen die Ursache.

Dann ist die Stirnkühle Übung ideal.

Nutze folgende Hilfestellung zur Stirnkühle-Übung:

Die Autosuggestion einer kühlen Stirn verlangt etwas Übung. Zu Beginn oder weil es dir einfach angenehmer ist, kannst du auch einen kühlen, feuchten Waschlappen auf die Stirn legen. Du kannst auch deine Stirn mit ein paar kühlen Wassertropfen beträufeln und dir dann vorstellen wie eine kühle Brise um deinen Kopf weht.

Deine Aufmerksamkeit lenkst du nun auf die Kühle deiner Stirn. Stelle dir vor wie ein kühler Windhauch um deine Stirn weht und deinen Kopf angenehm kühlt. Dein Kopfbereich fühlt sich leicht und kühl an.

Das Grundgerüst steht

Du erhältst mit dieser Anleitung eine solide Einführung in diese Übung. Manchmal braucht es etwas Zeit bis du die Kühle an der Stirn fühlen kannst. Gebe dieser Übung genügend Zeit und baue auf deinem bereits erlernten Wissen auf. Die Oberstufe baut dann später wiederum auf diesem Grundgerüst auf, wodurch du dein Autogenes Training - Programm weiter vertiefen kannst.

Die Stirnkühle-Übung steigert deine Konzentration und trägt enorm zur Leistungsfähigkeit bei. Deshalb ist diese Übung ideal für einen guten Start in den Tag und kann daher vor dem Einschlafen auch weggelassen werden.

So geht es weiter:

Wir haben nun mit dieser Übung alle Elemente der Grundstufe erlernt und ich möchte dich ermutigen, weiterzumachen.

Du hast dir nun ein Grundgerüst erschaffen, mit dem du in der Lage bist, Probleme aufzulösen, Ziele zu erreichen & Persönlichkeitswerte zu entwickeln. Voraussetzung zum Gelingen der Oberstufenübungen sind intensives Training und das Beherrschen der klassischen Grundstufe.

Höre jetzt also bitte nicht auf zu üben, halte dich weiter an deine festen AT-Termine,

denn nun wird es spannend 😊

Wie genau das funktioniert, erfährst du in der Oberstufe des A. T. !

→ Lies bitte jetzt das PDF „5. Die Stirnkühleübung im Detail (.pdf)“



Tipps & Hilfestellungen

- Wer schlecht einschlafen kann, sollte abends auf die Stirnkühleübung verzichten.
- Sollten bei dir gelegentlich kopfschmerzartige Beschwerden auftreten, können die Formeln „Stirn angenehm frisch, Kopf frei und klar“ oder „Meine Stirn ist ein wenig Kühl“ benutzt werden“