



**Mit dieser Anleitung tanken wir selbst im größten Stress  
deine Batterien wieder auf & strotzen vor Energie!  
Einführung in die Oberstufe des Autogenen Trainings.**

In der Oberstufe des Autogenen Trainings beginnen wir wie gewohnt mit unserer Einleitung. Die Einleitung kannst du natürlich genauso gestalten, wie es für dich am bequemsten ist, in Trance zu kommen.

Nimm dir ungefähr 5 Minuten Zeit um zu entspannen, in die Trance zu fallen & um in das A.T. zu finden.

Beginnen wir also wie gewohnt mit dem Anfang des Autogenes Trainings:

*Ich bin vollkommen ruhig gelöst und entspannt.*

*Gedanken kommen und gehen. Sie sind jetzt gleichgültig.*

*Ich bin vollkommen ruhig gelöst und entspannt.*

*Ich höre die Geräusche(...). Sie sind weit weg von mir.*

*Ich bin vollkommen ruhig gelöst und entspannt*

Danach gehen wir wie gewohnt zu den jeweiligen Körperübungen über.

Körperübung:

Meine Arme und Beine sind schwer. Ganz schwer.

\* Ruhetönung

Meine Arme und Beine sind strömend warm.

\* Ruhetönung

Mein Puls geht ruhig und regelmäßig.

\* Ruhetönung

Es atmet mich.

\* Ruhetönung

Mein Sonnengeflecht ist strömend warm.

\* Ruhetönung

Meine Stirn ist angenehm kühl.

Der Unterschied zu den bisherigen Übungen der Grundstufe ist nun, dass wir die **bisherige Vorsatzformel** in der Ruhetönung durch eine für deine persönliche Situation passendere Formel ersetzen. Mithilfe dieser Formeln beeinflussen wir dein Bewusstsein dahingehend, dass deine emotionalen oder körperlichen Beschwerden positiv aufgelöst werden.

Ruhetönung:

Ich bin vollkommen ruhig gelöst und entspannt.

Es geht mir gut. Ich fühle mich wohl und geborgen.

(← diese Vorsatzformel wird durch eine für dich passende Formel ersetzt)

Mein Körper ist völlig entspannt und mein Geist wacht bei der Übung.

Wir beeinflussen nun unser Bewusstsein, indem wir die alte (rot markierte) Vorsatzformel durch eine der folgenden Formeln ersetzen. (Übrigens: eine vollständige Übersicht mit Formelbeispielen findest du in meinem Handbuch ab Seite 45, welches ich dir diesen Monat als .pdf hinterlegt habe.)

## Formelbeispiele zur Behandlung von Ängsten, zum Erreichen von Zielen & für deine individuellen Bedürfnisse.

Hier ein paar mögliche Beispiele:

### Schlafstörungen

- Ich sinke tief in meinen Schlaf hinein und erwache erholt am Morgen.

oder

- Ich schlafe (dann) ruhig und erholsam.

oder

- Der Schlaf kommt, früher oder später.

### Migräne

- Mein Kopf ist klar und entspannt

oder

- Kopfdruck wie weggeblasen. Der Kopf ist gelöst, entspannt und frei.

### Schmerz

- Spannung löst sich mehr und mehr.

oder

- Der Schmerz ist da, aber ich spüre ihn nicht mehr.

oder

- Schmerz gleichgültig

oder

- Kein Schmerz bringt mich aus der Ruhe.

### Angst

- Was auch geschieht, ich bleibe gelassen.

oder

- Alles was mich hindert frei und leicht mein Leben zu gestalten, ist gelöst.

oder

- Gelassen und mutig gehe ich durch die Angst hindurch.

### Selbstvertrauen

- Ich bin beliebt und attraktiv. Andere suchen meine Nähe.

oder

- Ich bin gesund und strahlend schön.

oder

- Sprechen gleichgültig – Inhalt Wichtig – ich bin selbstbewusst und gelassen.

oder

- Ich bin schön und liebenswert.

### Stress

- In 5 Minuten bin ich frisch und fit.

oder

- Kollege gleichgültig – Arbeit wichtig – ich bin vollkommen gelassen.

oder

- Geräusche gleichgültig – Lärm vertieft Konzentration – ich bin ganz gelassen.

### Konzentration

- Meine Gedanken sind vollkommen klar und fokussiert.

### Prüfungsangst

- Prüfung ( Examen, Gespräch , Job, Aufgabe , Meeting ) gleichgültig – Konzentration wichtig – ich schaffe es !

Solltest du bei den oben aufgeführten Beispielen nichts gefunden haben, kannst du selbstverständlich zu deinem persönlichen Problem-Thema passend, deine eigene Formel entwickeln.

Dafür gehst du einfach nach dem SMART – Prinzip vor.

S = spezifisch (zb bestandene Prüfung)

M = messbar (zb Diplom)

A = Affekt = nenne das Gefühl, das du dir wünschst

R = realistisch und erreichbar

T = terminiert= Formuliere dein Ziel in der Gegenwart, als ob du es schon erreicht hättest.

Zum Beispiel:

- Ich liebe meinen Körper und nehme ihn voll und ganz an. Ich bin schön und genieße das täglich mehr.

oder

- In der Prüfung kann mein Gedächtnis mit Leichtigkeit auf alles zugreifen und verknüpfen.

oder

- Voller Dank sehe ich meinen schlanken und gesunden Körper mit 60 Kilo, der sich am Leben erfreut.

Wir formulieren solche Formeln nie in der Zukunft! (z.B. In 10 Jahren erfreue ich mich an meinem schlanken und gesunden Körper) und verzichten komplett auf Verneinungen! Diese kommen in unserem Unterbewusstsein nicht an.

Viel Erfolg!

➔ Du kannst jetzt gern mit einem der mitgelieferten Hörbücher starten:

„3. Das Hörbuch für mehr Selbstvertrauen (.mp3)“

„4 . Das Hörbuch gegen Ängste & Blockaden (.mp3)“

„5 . Das Hörbuch gegen Schlafprobleme (.mp3)“

