

Autogenes Training

Die **Übungen** sollten 2-3mal täglich (1x im Sitzen und 1x im Liegen) für 5-15 Minuten durchgeführt werden. Achten Sie besonders im Sitzen darauf, dass ihr Bauch und ihre Brust frei atmen können. Sorgen Sie dafür, dass Sie während der Übung ungestört bleiben.

Ort der Ruhe und Kraft

Stellen Sie sich einen schönen Ort vor, an dem Sie sich wohl fühlen. Sehen Sie die Besonderheiten dieses Ortes vor ihrem Innerem Auge: Die Ausstattung, die Formen, die Farben. Erinnern Sie sich an Gerüche oder Geräusche?

Die Rücknahme:

Am Ende jeder Sitzung findet eine energische, kraftvolle Rücknahme statt:

- ✓ **Arme fest**
Fäuste bilden und die Arme 3x zügig anwinkeln
- ✓ **Atmung tief**
3x zügig ein- und ausatmen
- ✓ **Augen auf**

- ✓ **Hellwach**

AT Die 7 Grundübungen:

Die 7 Grundübungen werden in der genannten Reihenfolge Woche für Woche erarbeitet und geübt. Zu jeder Übung gibt es eine **Formel**, die man sich selbst mehrmals gedanklich vorsagt. Beispiel:

Ruhe

Ich bin ganz ruhig und entspannt

1. Schwere

Mein (re/li) Arm ist ganz schwer
Ich bin ganz ruhig und entspannt.
Mein (re/li) Bein ist ganz schwer
Ich bin ganz ruhig und entspannt.

2. Wärme

Mein (re/li) Arm ist ganz warm
Ich bin ganz ruhig und entspannt.
Mein (re/li) Bein ist ganz warm
Ich bin ganz ruhig und entspannt.

3. Atem

Mein Atem geht ruhig und gleichmäßig
Ich bin ganz ruhig und entspannt.

4. Herz/Puls

Mein Puls schlägt ruhig und gleichmäßig
Ich bin ganz ruhig und entspannt.

5. Sonnengeflecht

Mein Sonnengeflecht strömt Wärme aus
Ich bin ganz ruhig und entspannt.

6. Kopf

Meine Stirn ist angenehm kühl (3-5x)
Ich bin ganz ruhig und entspannt.

Grundstufe

Autogenes Training

Anfang der 20' er Jahre entwickelte der Berliner Neurologe u. Psychiater Prof. Dr. Dr. Johannes Heinrich Schulz diese wissenschaftliche Methode zur Selbstentspannung

Durch **AT** wird die Fähigkeit gefördert sich körperlich und seelisch in einen ausgeglichenen Zustand zu bringen: Feststehende Formeln werden gedanklich wiederholt. Dadurch entsteht eine konzentrierte Vorstellung über den Zustand des Körpers (ruhig, schwer, warm) und schon bald folgt der Körper diesem gewünschten Zustand.



Vorab:

Die zu den 7 Grundübungen genannten Formeln sind lediglich als Beispiele gedacht.

AT ist eine Form der Selbstsuggestion, daher ergeben sich in der Praxis gewöhnlich eigene individuelle Varianten:

Nutzen Sie bei der Vorstellung von Ruhe, Schwere und Wärme ihre eigenen Erinnerungen, Vorstellungen und Erfahrungen, um das gewünschte Gefühl von Ruhe, Schwere und/oder Wärme zu erhalten.

Schreiben sie gelungene Formeln auf!

Es macht Sinn, für die erste Zeit ein **AT-Trainingsbuch** zu führen.

Notieren Sie ihre Körperposition (liegen, sitzen), die verwendeten Formeln und ihre Empfindungsreaktion darauf.

Ziel ist, immer mit der gleichen Formel zu arbeiten

Übung, Geduld und Überzeugung führen schon bald zu positiven Resultaten.

AT wird weltweit praktiziert und gehört, als eines der in Deutschland am häufigsten eingesetzten Entspannungsverfahren, zu den Krankenkassen anerkannten Verfahren zur Förderung von Entspannung (§20 Abs.1 SGB V)

AT kann **JEDER** lernen, egal ob jung oder alt. Man muss nicht sportlich sein. **AT** eignet sich für jeden, der allgemein etwas für seine Gesundheit und sein Wohlbefinden tun will. Mit etwas Selbstdisziplin gelingt es sicher, regelmäßig 3x täglich einige Minuten Zeit zum Üben aufzubringen. Insbesondere Personen, in schwierigen Lebenslagen, die z.B. körperlich, geistig, familiär, finanziell, sozial und/oder beruflich besonderen Belastungen gegenüberstehen, bekommen mit **AT** ein geeignetes Werkzeug für mehr Gelassenheit im Alltag an die Hand.

Autogenes Training ist in der Gruppe sehr viel leichter zu erlernen. Folgen Sie einfach meiner Stimme und lassen sich anleiten. Die anschl. Reflexionsrunden bieten die Möglichkeit sich mit den anderen Teilnehmern auszutauschen und Fragen zu klären. Ziel ist jedoch das "Selbstüben"(autogen). Ich, als Kursleiterin, vermittele lediglich die Technik und trage Sorge dafür, dass Fehler vermieden werden.

Literatur:

Dr. Thomas Henning , Autogenes Training, Grundkurs 2006 CD

J. H. Schultz: Das autogene Training. Konzentrative Selbstentspannung. Stuttgart 1970

Anwendungsbereiche/Indikationen sind:

Leistungssteigerung, Stressabbau, Verspannungen, Erschöpfung, Nervosität, Konzentrationsschwäche, Schlafstörungen, Spannungskopfschmerz, Menstruationsbeschwerden, Angst, Schmerzen, Bluthochdruck, Diabetes, u.a.

Wenn Sie an einer akut behandlungsbedürftigen psychischen Erkrankung leiden, ist der Kurs, für Sie nicht geeignet.

Fragen Sie ihren Arzt:

wenn eine Erkrankung bei Ihnen vorliegt,

- Sie regelmäßig Medikamente (insb. Psychopharmaka) einnehmen,

- Sie unter Krampfanfällen (z.B. Epilepsien) leiden,

- Magen- u. Darmblutungen haben

AT ersetzt nicht den Arztbesuch, wirkt jedoch häufig therapieunterstützend.

Kosten:

Ein Gruppenkurs kostet 90,- € p.P. umfasst mind. 8 Treffen à 60 min. und findet 1 mal wöchentlich statt.

Auf der Grundlage des § 20 SGB V werden die Kurskosten von den Krankenkassen ganz oder teilweise erstattet.



Kursleiterin

Monika Zander

**Schlaf- und Entspannungstherapeutin
Entspannungspädagogin
(EFH-RWL) Zertifiziert und von den gesetzl. Krankenkassen anerkannt für Erwachsene und Kinder**

Fragen beantworte ich gerne!

Handy: 01776428970

Mail: mz.entschleunigen@web.de