

autogenes training



eine methode

- zur augenblicklichen entspannung in stressituationen
- zum regelmäßigen besinnen auf den eigenen inneren ruhekern
- zum programmieren des unbewussten auf bewusst gesetzte ziele

entwickelt von johannes heinrich schultz, psychiatrischer arzt in den 20er jahren des 20. jahrhunderts, angeregt von erkenntnissen aus der therapeutischen anwendung von hypnose.

durchführung: durch formeln angeleitete entspannung im sitzen oder liegen.

- häufigkeit: 3 mal täglich 2-5 minuten, vorzugsweise nach dem aufwachen, mittags und vor dem einschlafen
- dauer: mindestens 1/2 jahr, danach genügt 1x täglich die anwendung einer kurzform
- wichtig: nach jeder übung rücknahme! (s. u.)

ablauf:

schritt	formel / vorgang	atemzüge
1.	(anspannung) füße, beine, becken, fäuste, arme, rumpf, schultern, hals, gesicht, alles	1
2.	ich bin ganz ruhig (pro atemzug einmal die formel in gedanken sprechen)	6
3.	1. der rechte arm ist schwer	1
	2. der linke arm ist schwer	1
	3. beide arme sind schwer	1
	4. das rechte bein ist schwer	1
	5. das linke bein ist schwer	1
	6. beide beine sind schwer	1
	7. beide arme und beide beine sind schwer	1
4.	1.-7. wie bei 3. aber mit "...warm" anstelle von "... schwer"	7
5.	das sonnengeflecht ist strömend warm	6
6.	der puls geht ruhig und gleichmäßig	6
7.	die stirn ist angenehm kühl, der kopf klar	6
8.	es atmet mich	6
	zurücknahme:	
1.	arme fest (fäuste ballen, arme beugen und strecken (3 x))	3
2.	tief atmen	1
3.	augen auf	...

- man kann die übung auch mehrmals hinter einander machen.
- vor dem einschlafen keine zurücknahme durchführen.
- formel nach langer routine zum beispiel: **ruhe, schwere, wärme, puls und atem ruhig, solarplexus warm, kopf klar**
oder einfach und im stehen möglich: **schultern schwer, ich bin ganz ruhig**
- zur einflussnahme auf das eigene unbewusste sind formelhafte vorsatzbildungen möglich zum beispiel gegen sprachstörungen, alkohol- und nikotinabhängigkeit, allgemeine unsicherheit, schlafstörungen. siehe dazu die empfohlene literatur.

literaturempfehlung: dietrich langen: autogenes training, 96 seiten, münchen 1998

achtung: diese zusammenstellung nach verschiedenen quellen dient nicht einer anleitung zur selbsttherapie, sondern ausschließlich der persönlichen entfaltung. wenn krankheitssymptome behandelt werden sollen, ist der rat eines therapeuten einzuholen. sofern im verlauf dieser übungen beschwerden auftreten, solltest du die übungen vorsichtshalber abbrechen und dich vor einer fortsetzung weitergehend informieren.

