

## Autogenes Training (nach Schultz, 1932)



Foto: CC0 - girl-97433\_1920

Das autogene Training ist eine auf Autosuggestion (Selbstbeeinflussung) basierende Entspannungstechnik zum Vermeiden oder zum Auflösen von Stress und Verspannungen. Die Technik ist sehr einfach. Du begibst Dich in eine bequeme Lage. Dabei kannst Du sitzen oder liegen. In Gedanken sprichst Du dann eine Reihe von immer gleichen Sätzen (Suggestionen), die die Aufmerksamkeit auf die Entspannung des Körpers lenken.

### Vorgehensweise:

#### 1. Innere Bereitschaft erzeugen:

- „Ja, ich will jetzt die Übung machen...“

#### 2. Ruhige, bequeme Körperlage suchen:

- „Jetzt werde ich ganz ruhig...“
- „Gedanken lasse ich jetzt für den Augenblick einfach weiterziehen.“
- „Ich werde gleich ganz ruhig und gelassen sein.“

**3. Die Schwereübung:**

- „Mein rechter Arm ist ganz schwer“ (5-6 Wh.)
- „Mein linker Arm ist ganz schwer“ (5-6 Wh.)
- „Beide Arme sind nun ganz schwer – schwer wie Blei“ (2-3 Wh.)
- „Mein rechtes Bein ist ganz schwer“ (5-6 Wh.)
- „Mein linkes Bein ist ganz schwer“ (5-6 Wh.)
- „Beide Beine sind nun ganz schwer – schwer wie Blei“ (2-3 Wh.)
- „Mein ganzer Körper ist angenehm schwer“ (2-3 Wh.)

**4. Die Wärmeübung:**

- „Mein rechter Arm ist ganz warm“ (5-6 Wh.)
- „Mein linker Arm ist ganz warm“ (5-6 Wh.)
- „Beide Arme sind nun ganz warm – strömend, angenehm warm“ (2-3 Wh.)
- „Mein rechtes Bein ist ganz warm“ (5-6 Wh.)
- „Mein linkes Bein ist ganz warm“ (5-6 Wh.)
- „Beide Beine sind nun ganz warm – strömend, angenehm warm“ (2-3 Wh.)
- „Mein ganzer Körper ist angenehm warm“ (2-3 Wh.)

**5. Die Herzübung:**

- „Mein Herz schlägt ruhig und gleichmäßig“ (2-3 Wh.)
- „Energie durchströmt meinen Körper“ (2-3 Wh.)

**6. Atemübung:**

- „Mein Atem geht ruhig und gleichmäßig“ (2-3 Wh.)
- „Es atmet mich“ (2-3 Wh.)

**7. Bauchübung:**

- „Mein Bauch strömt angenehm warm“ (2-3 Wh.)

**8. Stirnübung:**

- „Meine Stirn ist kühl.“ (2-3 Wh.)
- „Ganz leicht und frei.“ (2-3 Wh.)

**9. Einschlafen, träumen, dösen... oder Rücknahme:**

- „Arme fest!“ (Fäuste ballen, Arme anspannen)
- „Atmung tief!“ (einmal tief ein- und ausatmen)
- „Augen auf!“ (Augen aufschlagen, einen Punkt fixieren)
- „Ich fühle mich erholt, entspannt und voller Energie!“