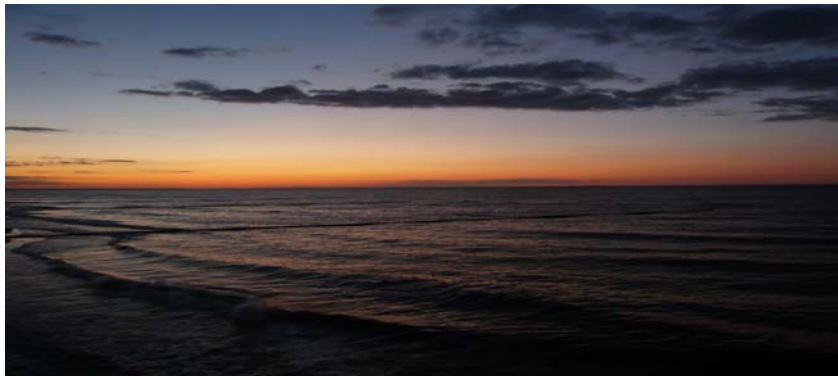


Autogenes Training (AT)



*- Im Einklang mit Körper, Geist und Seele -
- Die Kunst im Alltag zu entspannen -*

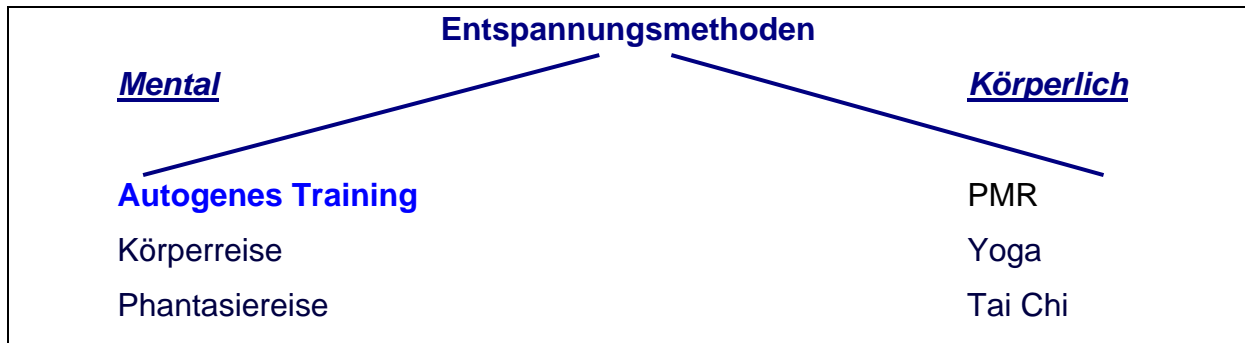
Grundsätzliches zur Entspannung

Um entspannen zu können, muss man sich von stressverursachenden Gedanken und Bildern lösen können. Man wechselt den inneren Aktivierungsfilm gegen einen inneren Ruhe- und Entspannungsfilm. Somit kann jede Tätigkeit durch ihre gleichförmige, ruhige, vielleicht auch routinierte oder ritualisierte Abfolge einen Zugang zur Entspannung verschaffen. Ob es das Joggen, Spazieren gehen, Sonnen, Angeln oder Lesen ist. All das kann uns zu einem gewissen inneren Ruhezustand verhelfen. Die Entspannungsreaktion ist gekennzeichnet durch Gefühle des Wohlbefindens, der inneren Ruhe und Lockerheit. Tiefe Entspannungszustände und damit eine erhöhte Erholungswirkung erreicht man aber durch ein systematisches Entspannungstraining.

Was ist Autogenes Training?

Das autogene Training zählt zu den mentalen Entspannungsverfahren, wie auch die Körperreise und Fantasiereise. Alle Entspannungsverfahren lassen sich letztlich auf zwei Grundprinzipien zurückführen:

- Verbesserung der Körperwahrnehmung
- Vorstellungskraft (Unterstützung durch Suggestion)



Seelische Anspannung beeinflusst über das vegetative Nervensystem oftmals auch das körperliche Wohlbefinden. Beim Autogenen Training werden dazu angeleitet diesen Mechanismus willkürlich positiv zu beeinflussen. Körper, Geist und Seele werden nicht getrennt voneinander, sondern als eine Einheit verstanden. Durch die intensive Vorstellung bestimmter körperlicher Zustände kann eine Veränderung der Organfunktion erreicht werden. Dieses geschieht durch das Kommunizieren mittels Bildern mit dem Unterbewusstsein. Das Unterbewusstsein arbeitet viel mehr mit Bildern als mit Worten und teilt sich beispielsweise in Träumen mit. Umgekehrt ist es auch durch Bilder stärker ansprechbar.

Beim Visualisieren werden deshalb im Entspannungszustand des Autogenen Trainings innere bildhafte Vorstellungen bewusst eingesetzt, um sich beispielsweise auf etwas Gewünschtes hin zu programmieren. Das kann das Idealgewicht sein, ebenso wie ein erwünschtes Verhalten, das man entwickeln beziehungsweise stärken möchte. Etwa: „Ich trete selbstbewusst und natürlich auf.“

Geschichte des Autogenen Trainings

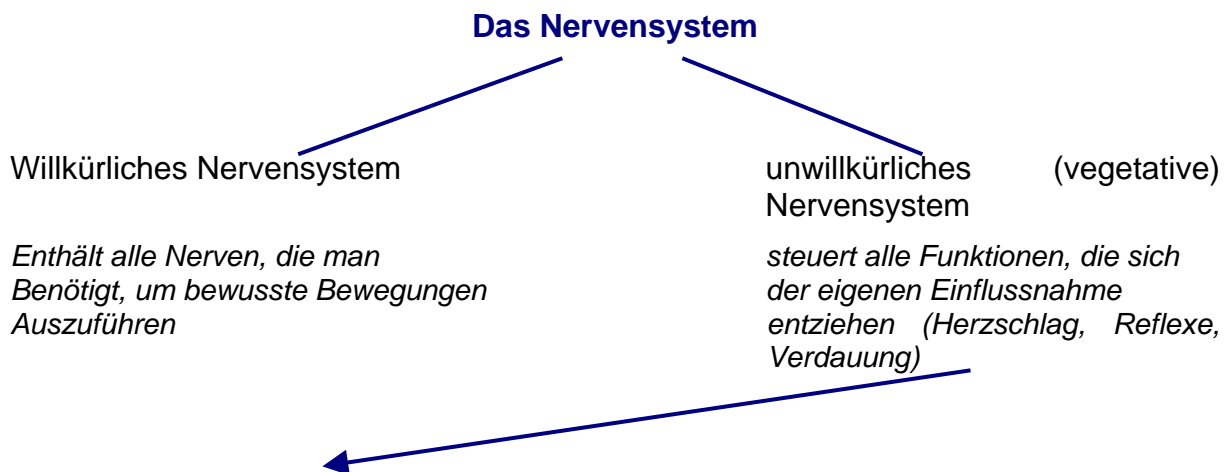
- Begründer des Autogenen Trainings Prof. J.H. Schultz (1884-1970)
- Entwickelte das Autogenes Training auf der Grundlage der Hypnose
 - **Autogenes Training → ein Kind der Hypnose**
- auto = eigen; genos = entstehen
- Autogenes Training: „**selbsttätiges Training**“

Zielstellung des Autogenen Trainings

Ziel ist es, die erlernten Entspannungsreaktionen in schwierigen und stressauslösenden Alltagssituationen hervorzurufen und nutzen zu können. Positive Auswirkungen hat das Autogene Training vor allem auf das Nerven- und Herzkreislaufsystem.

Physiologische Grundlagen

Um eine Entspannungstechnik richtig und wirkungsvoll anwenden zu können, ist es notwendig zu verstehen, welche physiologischen Vorgänge bei Stress- und Entspannungsreaktionen im Körper ablaufen.



Dieses setzt sich aus zwei Nervensystemen zusammen.

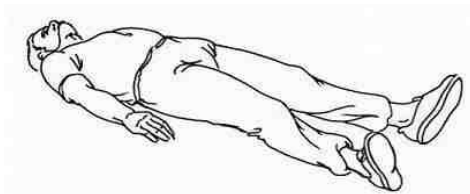
- **Sympatisches Nervensystem**, verantwortlich für Energieentladungen, Steuerung abbauender Stoffwechselprozesse, die zur Leistungssteigerung dienen
 - Reagiert in Stressreaktionen, stellt notwendige Energie bereit
- **Parasympatisches Nervensystem**, verantwortlich für Regeneration, Energiespeicherung, Entspannung
 - Überwiegt in Erholungs- und Verdauungsprozessen, nachdem bereitgestellte Energie verbraucht wurde

→ das vegetative Nervensystem befindet sich beim gesunden Menschen im Gleichgewicht

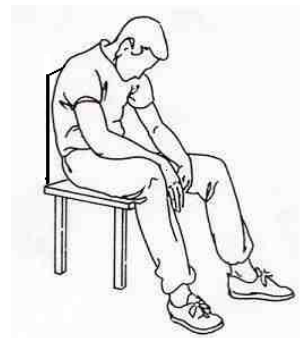
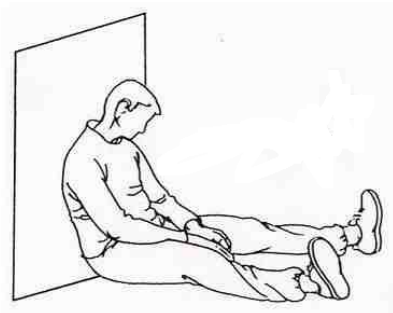
Positive Wirkungsweise bei regelmäßiger Anwendung

- Physisches und psychisches Gleichgewicht
- Stressabbau; Stressumgang
- Stärkung des Immunsystems
- Angst, depressive Verstimmungen
- Kopfschmerzen, Migräne
- Magen-Darm-Beschwerden
- Schlafstörungen, Durchschlafprobleme
- Schmerz, Verspannungen
- Rauchen

Entspannungspositionen



- - Normaler Sitz, an Wand oder auf Stuhl, mit Rückenlehne
 - Kutschersitz



Durchführung

Im tiefen Entspannungszustand des Autogenen Trainings ist man in der Lage, direkt mit seinem Unterbewusstsein zu kommunizieren. Mittels so genannter „Vorsatzformeln“ kann man sich selbst hypnotische Aufträge erteilen, die vom Unterbewusstsein direkt umgesetzt werden. Alle Übungen bauen gezielt aufeinander auf, indem sie ein immer tieferes selbsthypnotisches Stadium herstellen. Einzelne haben sie jedoch auch eine große Wirkung.

→ Einfache Vorsatzformeln: „Ich bin ganz ruhig“

→ Komplexe Vorsatzformeln: „Im gelassenen Zustand finde ich die Lösung für mein Problem. Ich fühle mich erfrischt und erlebe den Tag entspannt und im Gleichgewicht.“

AT - Grundübungen

- Ruhe („Ich bin ganz ruhig“)
- Schwere ("Arme und Beine sind ganz schwer")
- Wärme ("Arme und Beine sind ganz warm")

AT - Organübungen

- Atmung("Atmung ruhig und regelmäßig; es atmet mich")
- Puls/Herz("Puls ruhig und regelmäßig")
- Bauchübung/Sonnengeflecht ("Sonnengeflecht strömend warm")
- Stirn-/Kopfübung("Stirn kühl")

Auftretende Schwierigkeiten während des Übens → richtiges Verhalten

- Juckreiz, Schlucken → nachgehen
- Störgeräusche → in die Entspannungsphase einbauen, nicht ablenken lassen
- Muskelzucken → sind ein gutes Zeichen für tiefe Entspannung der Muskulatur
- Eigene Gedanken → zulassen, aber wieder gehen lassen
- Einschlafen → nicht dagegen ankämpfen, darauf achten, mit der Konzentration bei der Übung zu bleiben

Übungsbeispiel

Grundübung: Ruhe- Schwere- Wärme- Atmung

(Arme- Beine- ganzer Körper)

Einstieg: Ruhe

Nehmen sie eine bequeme Position ein..., wenn sie möchten, können sie die Augen zum entspannen schließen. Denken sie an Ruhe -was fällt ihnen dazu ein? Vielleicht erinnern sie sich an eine Situation, in der sie tiefe Ruhe gefühlt haben....., in der sie zur Ruhe gekommen sind. Vielleicht verbinden sie damit einen Ort an dem sie sich

wohl und geborgen gefühlt haben. ..Sie können sich einen solchen Ort, oder Situation aber auch vorstellen-

Eine Insel, einen Sonnenaufgang, den Blick aufs Meer hinaus,...oder eine Berglandschaft.... Malen sie sich diese Situation aus, wie sie dort sind...und lassen sie die Farben auf sich wirken...hören sie die Geräusche... Sie spüren wie sie immer mehr zur Ruhe kommen, sie ganz ruhig und gelassen werden, ganz ruhig und entspannt...

3 mal „Sie sind ganz ruhig und entspannt.“

Schwere:

Ihr dominanter Arm wird schwer.

Ihr dominanter Arm wird ganz schwer.

Ihr dominanter Arm wird schwer, schwer, ganz schwer.

Die Schwere wandert nun langsam über den Kopf zu ihrem anderen Arm...

Ihr anderer Arm wird schwer.

Ihr anderer Arm wird ganz schwer.

Ihr anderer Arm wird schwer, schwer, ganz schwer.

Die Schwere wandert über ihren Bauch weiter zu ihrem dominanten Bein....

Ihr dominantes Bein wird schwer.

Ihr dominantes Bein wird ganz schwer.

Ihr dominantes Bein wird schwer, schwer, ganz schwer.

Die Schwere wandert zurück zum Bauch und weiter zu ihrem anderen Bein...

Ihr anderes Bein wird schwer.

Ihr anderes Bein wird ganz schwer.

Ihr anderes Bein wird schwer, schwer, ganz schwer.

Die Schwere breitet sich nun im ganzen Körper aus...

Ihr ganzer Körper wird schwer

Ihr ganzer Körper wird ganz schwer.

Ihr ganzer Körper wird schwer, schwer, ganz schwer.

„Sie sind ganz ruhig und entspannt.“

Wärme:

Ihr dominanter Arm wird warm.

Ihr dominanter Arm wird ganz warm.

Ihr dominanter Arm wird warm, warm, angenehm warm.

Die Wärme wandert nun langsam über den Kopf zu ihrem anderen Arm...

Ihr anderer Arm wird warm.

Ihr anderer Arm wird ganz warm.

Ihr anderer Arm wird warm, warm, angenehm warm.

Die Wärme wandert über ihren Bauch weiter zu ihrem dominanten Bein...

Ihr dominantes Bein wird warm.

Ihr dominantes Bein wird ganz warm.

Ihr dominantes Bein wird warm, warm, angenehm warm.

Die Wärme wandert zurück zum Bauch und weiter zu ihrem anderen Bein...

Ihr anderes Bein wird warm.

Ihr anderes Bein wird ganz warm.

Ihr anderes Bein wird warm, warm, angenehm warm.

Die Wärme breitet sich nun im ganzen Körper aus...

Ihr ganzer Körper wird warm.

Ihr ganzer Körper wird ganz warm.

Ihr ganzer Körper wird warm, warm, angenehm warm.

„Sie sind ganz ruhig und entspannt.“

Atmung:

Konzentrieren Sie sich nun auf ihre Atmung...

Sie lassen den Atem kommen und gehen.

Ihr Atem ist ruhig und gleichmäßig

3 mal „Mit jedem Atemzug gleiten sie tiefer in die Entspannung!“

„Sie sind ganz ruhig und entspannt.“

„Genießen sie noch eine Weile diese Ruhe und Entspannung!“

Rücknahme:

Langsam zähle ich von 6 abwärts, und sie kommen dann wieder zurück:

Bei 6 werden beide Beine frei und beweglich.

Bei 5 wird der Bauch wieder frei.

Bei 4 wird der Oberkörper frei und beweglich.

Bei 3 wird der Kopf frisch und frei.

Bei 2 werden beide Arme frei und beweglich.

Bei 1 ballen sie die Hände 3 mal zu Fäusten und öffnen die Augen.

Und 6 beide Beine werden jetzt wieder frei und beweglich..

→ *Müdigkeit und Schwere verschwinden!*

Und 5 der Bauch wird jetzt wieder frei...

→ *Müdigkeit und Schwere verschwinden!*

Und 4 der Oberkörper wird jetzt wieder frei und beweglich

→ *Müdigkeit und Schwere verschwinden!*

Und 3 der Kopf wird jetzt wieder frisch und frei.

→ *Müdigkeit und Schwere verschwinden!*

Und 2 beide Arme werden jetzt frei und beweglich.

→ *Müdigkeit und Schwere verschwinden!*

Und 1 ballen sie die Hände zu Fäusten und öffnen sie die Augen

→ *Müdigkeit und Schwere verschwinden!*