

Informationen für Sie:

Autogenes Training



Die Qualität unserer Gedanken bestimmt, ob wir ein
glückliches Leben haben.

Marcus Aurelius

Was ist „Autogenes Training“?

Autogenes Training ist ein bewährtes und leicht durchführbares Verfahren vertiefter Selbstkonzentration, mit dem Sie bei regelmäßiger Anwendung lernen, sich gezielt zu entspannen, Ihre körperliche und seelische Belastbarkeit zu verbessern und Ihre Konzentrationsfähigkeit zu steigern. Festgelegte Übungsabläufe helfen Ihnen auf diesem Weg.

...und die Theorie dahinter?

Grundlage für das Autogene Training waren die Arbeiten des Arztes und Psychotherapeuten J.H. Schultz. Er fand heraus, dass die meisten Menschen in der Lage sind, einen Zustand tiefer Entspannung allein mit Hilfe ihrer Vorstellungskraft zu erreichen. So kann zum Beispiel bei Personen, die sich intensiv Wärme in ihren Armen vorstellen, tatsächlich objektiv eine Zunahme der Oberflächentemperatur gemessen werden, die auf eine Zunahme der Durchblutung zurückgeführt werden kann. Hierzu lassen sich Nachweise in zahlreichen wissenschaftlichen Studien finden.

Die ursprünglichen Methoden von J. H. Schultz wurden seither aufgrund neuer Erkenntnisse erweitert. Autogenes Training wird heute in vielen Kontexten angewendet, beispielsweise zur Erhöhung der allgemeinen Lebensqualität, zur Besserung sportlicher Leistungen oder des Lernens, in der Stressprävention und zur Steigerung der Leistungsfähigkeit im Managementbereich.



Anleitung

Nehmen Sie sich 30 Minuten Zeit für sich und suchen Sie sich ein **ruhiges Plätzchen!**

Nehmen Sie eine für sich **bequeme, sichere und angenehme Position** ein, fühlen Sie, wie gut Sie dort aufgehoben sind und atmen Sie bewusst fünf Mal tief ein und aus.

Denken Sie an Ihre „**persönliche Zauberformel**“ – zum Beispiel: „Ich bin ganz bei mir“, um sich einzustimmen.

Schließen Sie die Augen und beginnen Sie Ihre persönliche Reise:

Arme (erst rechts, dann links): wird **schwer**, ganz schwer, ist ganz schwer

Beine (erst rechts, dann links): wird **schwer**, ganz schwer, ist ganz schwer

Alle Glieder sind **schwer**, ganz schwer

Arme (erst rechts, dann links): wird strömend **warm**, ganz warm, ist ganz warm

Beine (erst rechts, dann links): wird strömend **warm**, ganz warm, ist ganz warm

Alle Glieder sind ganz **schwer und warm** – wohligh warm und schwer

Mein **Herz** schlägt ruhig und gleichmäßig

Meine **Atmung** ist ruhig und gleichmäßig – ich lasse mich von meinem Atem tragen

Mein **Bauch** ist wohligh warm, ganz warm

Mein **Kopf** ist frisch und frei

Mein **ganzer Körper** ist schwer und wohligh warm – mein Kopf ist frisch und frei

Genießen Sie den schönen, entspannten Zustand für eine Weile

Kehren Sie ins **Hier und Jetzt** zurück – „**Zauberformel**“: Alles ist **leicht** und **frisch**

Augen auf, Dehnen und Strecken, Klopfübung - Händeklatschen

Achte auf Deine Gedanken,
denn sie werden Deine Worte.
Achte auf Deine Worte,
denn sie werden Deine Gefühle.
Achte auf Deine Gefühle,
denn sie werden Dein Verhalten.
Achte auf Dein Verhalten,
denn es wird Dein Charakter.
Achte auf Deinen Charakter,
denn er bestimmt Dein Leben.
Achte auf Dein Leben,
indem Du auf Deine Gedanken achtest!

(aus dem Talmud)



Liebe Teilnehmerinnen und Teilnehmer!

Ihnen wünsche ich Freude beim Üben und Erfolg beim Umsetzen der Erkenntnisse!

Bleiben Sie glücklich und gesund – achten Sie gut auf sich!

Herzlich,

Petra Großfeld

