



Autogenes Training

Was ist Autogenes Training?

Autogenes Training ist ein eine Selbstentspannungsmethode, die auf Autosuggestion basiert.

Dieses Entspannungsverfahren wurde von dem Berliner Psychiater Johannes Heinrich Schultz aus der Hypnose entwickelt.

Was wird beim Autogenen Training gemacht?

Die Übungen des Autogenen Trainings werden in sitzender bzw. liegender Körperposition durchgeführt.

Grundgedanke der Methode ist, dass in einer möglichst günstigen Körperhaltung bei völligem Stillschweigen eine gedankliche (innerliche) Konzentration auf die Vorsatzformeln, die verschiedenen Aspekte der körperlichen und psychischen Entspannung ansprechen, stattfindet.

Wichtig ist, dass die übende Person sich ganz auf sich selbst bezieht („nach innen wendet“), sich selbst ruhig die Formelsätze wiederholt vorsagt (inneres Sprechen) und innerlich vor Augen führt.

Die sechs Übungen der Grundstufe

1. Erleben der Schwere („Die Arme sind schwer.“)
2. Erleben der Wärme („Die Arme sind warm.“)
3. Herzregulierung („Mein Herz schlägt ruhig und gleichmäßig.“)
4. Atmungsregulierung („Mein Atem fließt ruhig.“)
5. Bauchwärme („Das Sonnengeflecht ist strömend warm.“)
6. Stirnkühlung („Die Stirn ist angenehm kühl.“)

Jede dieser Übungen basiert auf der Suggestion eines ruhigen Körperzustandes. Die Suggestionen erfolgen in einfachen, kurzen Sätzen. Die einzelnen Übungen dauern zwischen 3 und 15 Minuten.

Übungen der Grundstufe

[https://de.wikipedia.org/wiki/Autogenes_Training#Übungen der Grundstufe](https://de.wikipedia.org/wiki/Autogenes_Training#Übungen_der_Grundstufe)

Übungen der Mittelstufe

[https://de.wikipedia.org/wiki/Autogenes_Training#Die .Übungen der Mittelstufe](https://de.wikipedia.org/wiki/Autogenes_Training#Die_Übungen_der_Mittelstufe)

Übungen der Oberstufe

[https://de.wikipedia.org/wiki/Autogenes_Training#Die .Übungen der Oberstufe](https://de.wikipedia.org/wiki/Autogenes_Training#Die_Übungen_der_Oberstufe)

Ziele und Wirkungen

Ziel des Autogenen Trainings ist, mittels autosuggestiven Übungen Tiefenentspannung und mehr Gelassenheit zu erreichen.

Autogenes Training kann helfen, sich schneller und gezielter in bestimmten Situationen (wie etwa Belastungssituationen) zu entspannen und Kräfte für die Situationsbewältigung zu sammeln. Der Erholungseffekt des Autogenen Trainings wird aber auch allgemein als positiv erlebt und kann das Allgemeinbefinden dauerhaft verbessern und stabilisieren.

Einsatz im Breitensport/Gesundheitssport

Das Autogene Training kann in einem speziellen Gruppenkurs unter Anleitung einer ausgebildeten AT-Trainerperson innerhalb von 6 bis 8 Wochen erlernt werden.

