



Juliane Scheungraber

Fachberatung zur Gesundheitsförderung

Burnout Prävention, Ernährungsberatung, Entspannungspädagogik

Autogenes Training

Kurzanleitung Grundstufe

Juliane Scheungraber
Gartenstraße 6
D-94544 Hofkirchen

Mobil: +49 178 14 77 539
<mailto:info@fachberatunggesundheitsfoerderung.com>
www.fachberatunggesundheitsfoerderung.com

Wussten Sie eigentlich, dass...

das Autogene Training bereits in den 1920er Jahren vom Psychiater und Neurologen Johannes H. Schultz entwickelt wurde?

Er nannte es eine Form der konzentrativen Selbstentspannung.

Es dient der Schulung der eigenen Körperwahrnehmung und ist die Basis, um über den Umweg der Vorstellungen autonome Prozesse zu beeinflussen.

Durch gezielte, intensive Vorstellungen werden körperliche Vorgänge angeregt, welche Sie in einen körperlich-seelischen Ruhezustand versetzen.

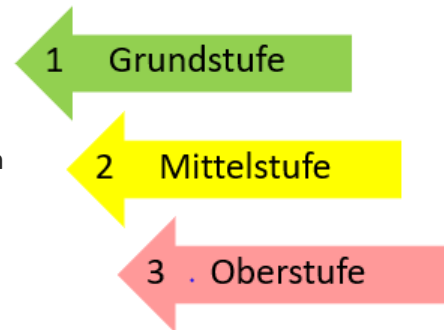
Dies erfolgt durch das Einüben in drei Stufen.

Bis es so weit ist, müssen Sie erfahrungsgemäß ein halbes Jahr lang üben. Lassen Sie sich davon jedoch nicht entmutigen.

Ziel des autogenen Trainings ist es, zu jeder Zeit und an jedem Ort willentlich zu entspannen und zu einem Zustand innerer Ruhe finden zu können.

Weitere mögliche positive Effekte: Ausgeglichenheit und Beitrag zur Beseitigung psychosomatischer Beschwerden*.

*gem. Metaanalyse Psychologe Dr. Sirko Kupper



Übungsaufbau

- Umgebung
- Körperhaltung
- Übungen der Grundstufe
- Rücknahme

Umgebung

Als Anfänger sollten Sie möglichst immer in der gleichen, ruhigen Umgebung üben.

Zum Beispiel in einem bestimmten Raum, auf dem gleichen Sessel, dem Sofa oder auf dem Boden mit den gleichen Decken und Kissen. Wenn möglich auch zur gleichen Tageszeit.

Das Üben wird ritualisiert und die verwendeten Gegenstände werden zu Symbolen, die das Umschalten in den Erholungszustand einleiten und verstärken.

Lassen Sie sich in diesen Minuten nicht stören. Schalten Sie mögliche Störquellen aus.

Eine Unterstützung beim Einüben der Formeln bietet auch das Kopfkino. Denken Sie zum Beispiel an Sonnenstrahlen auf der Haut oder an einen sanft rauschenden Bach oder das Meer.

Gruppenkurse für Einsteiger und oder Wiedereinsteiger haben viele Vorteile.

Körperhaltung

Folgende Positionen bieten sich zum Üben an:

1 Droschkenkutscherhaltung

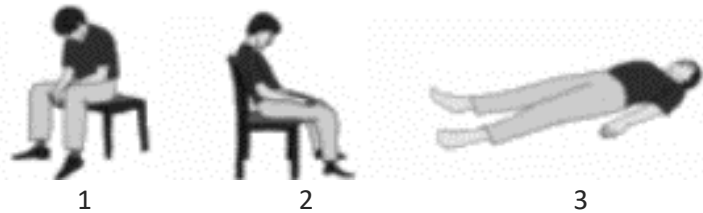
Setzen Sie sich locker hin. Lehnen Sie sich nicht an, selbst wenn Ihre Sitzgelegenheit mit einer Lehne ausgestattet ist. Die Beine sind leicht gespreizt. Die Füße stehen mit der ganzen Sohle auf dem Boden. Die Unterarme liegen auf den Oberschenkeln. Ihre Hände hängen locker zwischen den Beinen, berühren sich jedoch nicht. Der Kopf ist gesenkt. Die Schultern entspannt.

2 Passiv-gestützte Sitzhaltung

Setzen Sie sich locker hin. Lehnen Sie sich an. Die Beine sind leicht gespreizt. Die Füße stehen mit der ganzen Sohle auf dem Boden. Die Unterarme und Hände ruhen auf den Oberschenkeln. Ihr Kopf ist gesenkt. Die Schultern sind entspannt.

3 Liegend

Legen Sie sich mit dem Rücken flach auf eine Decke oder Matte. Ihr Kopf und Körper bilden dabei eine Linie. Die Arme liegen leicht angewinkelt neben dem Körper. Ihr Handflächen können nach oben oder unten zeigen. Die Beine leicht gespreizt. Die Füße locker. Kissen und Decken unter Kopf und Knie helfen noch bequemer zu liegen.



Übungen der Grundstufe

Üben Sie zunächst zweimal täglich. Begrenzen Sie dabei die Übungszeit auf etwa 5 bis 8 Minuten.

1. Woche: Schwereübung
2. Woche: Wärmeübung
3. Woche: Atemübung

Um eine Übungseinheit zu vervollständigen nutzen Sie noch zusätzlich die Ruheformel.

Die Formeln werden jeweils 3 bis 6 mal wiederholt.

Und nicht zu vergessen, wichtig!

Nach der Einheit die Rücknahme vornehmen. Es sei denn, Sie nutzen das Autogene Training zum Einschlafen. Somit entfällt die Rücknahme.

Woche 1: die Schwereübung

Einleitung:

Finden Sie in Ihre optimale Position zum Entspannen. Dies kann im Liegen oder sitzen sein. Kommen Sie zur Ruhe. Atmen Sie drei bis viermal tief ein und aus.

Starten Sie mit der Ruheformel. (Wiederholung 3 – 6 mal).

Ich bin ruhig. Ich bin ganz ruhig.
Ich bin ruhig und gelassen.

Woche 1: die Schwereübung

Nun folgt die Schwereformel.

Konzentrieren Sie sich dabei auf das Gefühl von Schwere im jeweiligen Körperteil. Beginnen Sie mit Ihrer dominanten Seite. Rechtshänder mit dem rechten Arm. Linkshänder also mit dem linken.

Schwereformel (Wiederholung 3 – 6 mal)

Mein rechter Arm ist schwer, (angenehm schwer).
Mein linker Arm ist schwer.
Meine Arme sind schwer.
Mein rechtes Bein ist schwer.
Mein linkes Bein ist schwer.
Meine Beine sind schwer.

Beenden Sie die Übungseinheit mit der Rücknahme, sofern Sie nicht einschlafen wollen.

Rücknahme

Arme fest (Spannen Sie die Arme ein paar Mal kräftig an, recken und strecken Sie sich).
Tief atmen (Atmen Sie ein paar mal tief ein und aus).
Augen auf (Öffnen Sie die Augen und fühlen Sie sich entspannt und erfrischt).

Woche 2: die Wärmeübung

Einleitung

Ruheformel
Ich bin ruhig und gelassen.

Schwereformel, verkürzt
Meine Arme und Beine sind schwer.

Ruheformel
Ich bin ruhig, ganz ruhig.

Wärmeformel

Mein rechter Arm ist warm, (wohlig warm).
Mein linker Arm ist warm.
Meine Arme sind warm.
Mein rechtes Bein ist warm.
Mein linkes Bein ist warm.
Meine Beine sind warm

Wiederholen Sie die jeweilige Formel 3 bis 6 mal.

Rücknahme
Arme fest, tief atmen und Augen auf.



Woche 3: die Atemübung

Einleitung

Ruheformel

Ich bin ruhig und gelassen.

Schwereformel, verkürzt

Meine Arme und Beine sind schwer.

Ruheformel

Ich bin ruhig, ganz ruhig.

Wärmeformel, verkürzt

Meine Arme und Beine sind warm.

Ruheformel

Ich bin ruhig und gelassen.

Atemübung

Mein Atem strömt leicht und regelmäßig.

Der Atem geht ruhig und gleichmäßig.

Wiederholen Sie die jeweilige Formel 3 bis 6 mal.

Rücknahme

Arme fest, tief atmen und Augen auf.



Zu guter Letzt

Lassen Sie sich für das Erlernen Zeit und haben Sie etwas Geduld.

Für jede Übung ist eine Woche Training angedacht. Diese bauen aufeinander auf, halten Sie sich auch deshalb an die Reihenfolge. Üben Sie am Besten mehrmals täglich.

Bei regelmäßigem Üben sind erste Erfolge bereits nach wenigen Wochen spürbar.

Bleiben Sie konsequent. Es lohnt sich.

Für ausführliche Auskünfte stehe ich Ihnen gerne zur Verfügung.

Bleiben Sie interessiert und vor allem gesund.

Aus Freude am Leben.

Ihre

A handwritten signature in black ink that reads "Juliane". The signature is written in a cursive, flowing style.



Bitte beachten Sie, dass diese Informationen kein Ersatz für eine Behandlung durch einen Arzt oder Heilpraktiker darstellen.