

Wie funktioniert das Autogene Training?

Das Autogene Training nach Schultz (AT) ist eine wirksame und gleichzeitig leicht zu erlernende Entspannungsmethode. Die positiven Effekte sind wissenschaftlich gut belegt.

Autogenes Training ist eine Form der konzentrativen Selbstentspannung, durch die körperliche, geistige und seelische Vorgänge positiv beeinflusst werden.

Das Autogene Training erfolgt in körperlicher Ruhe. Es baut auf Formeln auf, die in einer vorgegebenen Reihenfolge innerlich wiederholt werden:

Nach dem Einstieg über die sogenannte Ruhetönung sorgen die Vorstellung von Schwere für Muskelentspannung, die Vorstellung von Wärme für eine Entspannung der Gefäße und eine gute Durchblutung. Im nächsten Schritt werden Atem und Puls durch entsprechende Formeln reguliert und ausgeglichen. Die Sonnengeflechtsübung führt zu einer Entspannung der Bauchorgane. Wärmevorstellungen in Schulter und Nacken fördern eine Entspannung der dortigen Muskulatur. Die Vorstellung einer kühlen Stirn sorgt für einen „klaren Kopf“.

Auf diese Weise wird das vegetative Nervensystem, das die Lebensfunktionen steuert, nach und nach immer besser beeinflusst. Gleichzeitig mit der körperlichen Entspannung erfolgt eine innere Umschaltung, mit der sich auch Geist und Seele erholen können.

Im Kurs erlernen Sie schrittweise das Autogene Training der Grund- und Mittelstufe sowie eine Kurzvariante. Sie erhalten ergänzend Informationen zur Wirkungsweise der jeweiligen Formeln. Zudem lernen sie Anwendungsmöglichkeiten für verschiedene Alltags- und Belastungssituationen kennen.

Bei regelmäßigem Üben - auch zwischen den Kursstunden - sind Sie nach Kursteilnahme in der Lage, das Autogene Training in seinen unterschiedlichen Varianten selbständig anzuwenden und sich jederzeit bewusst zu entspannen.

Welche positiven Auswirkungen hat das Autogene Training?

- Es führt zu innerer Stabilität und einem gelasseneren Umgang mit Stress & Belastungen.
- Es fördert die Konzentrationsfähigkeit und reduziert Prüfungsängste.
- Es verbessert beispielsweise Schlafstörungen, Bluthochdruck, Spannungskopfschmerz und weitere psychovegetative Beschwerden.

Welche Voraussetzungen gibt es für die Teilnahme?

Der Kurs ist für alle Personen mit einer allgemeinen körperlichen und seelischen Belastbarkeit geeignet. Bei akuten behandlungsbedürftigen physischen und psychischen Erkrankungen muss Ihr Arzt oder Therapeut die Teilnahme befürworten.

Wie wird geübt und was muss man mitbringen?

Das Autogene Training findet wechselweise im Sitzen oder Liegen statt. Sie können in bequemer Alltagskleidung üben. Mitzubringen sind warme Socken sowie eine Schutzunterlage für die Matte (bspw. Saunatuch). Schurwollmatten und Decken sind vor Ort vorhanden.

Wenn Sie weitere Informationen wünschen oder Fragen haben, melden Sie sich gerne bei mir.

Herzlich *Gertrude Henn*

Dipl. Sozialpädagogin | Entspannungs- & Stressmanagement-Trainerin