



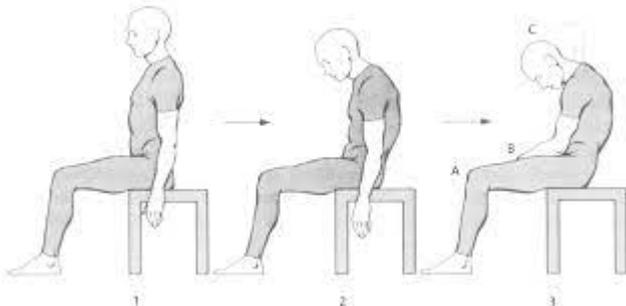
Autogenes Training ist eine Entspannungsmethode, die auf Autosuggestion und Vorstellungskraft basiert. 1928 von J. H. Schultz aus der Hypnose entwickelt, zielt es auf passive Konzentration ab – eine fokussierte, aber mühelose Hinwendung zu einem Bewusstseinsinhalt (z.B. „Meine Atmung ist ruhig.“). Durch wiederholte Gedankenformeln werden Körper und Psyche in einen Entspannungszustand versetzt, wodurch das vegetative Nervensystem beeinflusst wird.

Autogenes Training hat positive psychische und körperliche Effekte: Es fördert innere Ruhe, verbessert die Konzentration, reduziert Stress und kann Schmerzen sowie Verspannungen lindern. Seine Wirksamkeit bei verschiedenen körperlichen und psychischen Beschwerden sind empirisch belegt.

### Übung: Autogenes Training anleiten

#### Einleitung

Das autogene Training soll in einer bestimmten Sitzposition, der Droschkenkutschershaltung, ausgeführt werden. Setze Dich aufrecht auf einen Stuhl, ungefähr mittig auf die Sitzfläche. Zwischen Rücken und Lehne soll ca. eine Handbreit Platz bleiben. Runde Deinen unteren Rücken, die Schultern bleiben über den Hüften. Stelle die Füße auf dem



Boden ab, die Knie ca. 40 cm auseinander. Die Unterarme ruhen auf den Oberschenkeln, der Kopf ist leicht nach vorne gebeugt.

Falls diese Haltung für Dich unangenehm ist, wähle gerne eine bequemere Alternative.

Schließe nun Deine Augen und konzentriere Dich auf meine Stimme.

Während der Übung lese ich verschiedene Sätze vor, sogenannte "Gedankenformeln". Wiederhole sie gedanklich und lasse sie auf Dich wirken.

Bei Unwohlsein oder Schmerzen unterbrich die Übung oder passe sie nach Bedarf an.

#### Gedankenformeln vorlesen

*[Lies die Gedankenformeln langsam und ruhig vor. Du kannst die Formeln auch mehrfach wiederholen. Ganz wichtig ist: Lasse Pausen zwischen den Sätzen. Deine eigenen Atemzüge können ein guter Anker sein, indem Du z. B. 2 Atemzüge wartest, bevor Du den nächsten Absatz liest.]*

Ich bin ganz ruhig, ganz entspannt und ganz gelöst.

Unendliche Ruhe ist in mir.

Wiederhole diesen Gedanken innerlich mehrere Male.

Ich bin ganz ruhig und entspannt.



Konzentriere Dich auf Deinen rechten Arm.  
Mein rechter Arm ist ganz schwer.  
Wiederhole diesen Gedanken innerlich mehrere Male.  
Konzentriere Dich dann auf den anderen Arm.  
Mein linker Arm ist ganz schwer.  
Wiederhole diesen Gedanken innerlich mehrere Male und lasse Dich darauf ein.  
Konzentriere Dich dann auf beide Arme gleichzeitig.  
Meine beiden Arme sind ganz schwer.  
Wiederhole diesen Gedanken innerlich mehrere Male.

Ich bin ruhig und entspannt.  
Konzentriere Dich dann wieder auf Deinen rechten Arm.  
Mein rechter Arm ist angenehm warm.  
Wiederhole diesen Gedanken innerlich mehrere Male.  
Konzentriere Dich dann auf den anderen Arm.  
Mein linker Arm ist angenehm warm.  
Wiederhole diesen Gedanken innerlich mehrere Male und lasse Dich darauf ein.  
Konzentriere Dich nun auf beide Arme gleichzeitig.  
Meine beiden Arme sind angenehm warm.  
Wiederhole diesen Gedanken innerlich mehrere Male.

Ich bin ganz ruhig und ganz entspannt.  
Mein Herz schlägt ganz ruhig und gleichmäßig.  
Wiederhole diesen Gedanken innerlich mehrere Male.

Ich bin ruhig und entspannt  
Meine Atmung ist ganz ruhig und gleichmäßig.  
Wiederhole diesen Gedanken innerlich mehrere Male und lasse Dich darauf ein.

Ich bin ruhig und gelassen.  
Mein Körper ist angenehm warm.  
Wiederhole diesen Gedanken innerlich mehrere Male. Stelle Dir dafür vor, dass  
Sonnenstrahlen auf Deinen Bauch scheinen und ein angenehmes Gefühl der Wärme  
erzeugen.

Ich bin ruhig und entspannt.  
Meine Stirn ist angenehm kühl.  
Wiederhole diesen Gedanken innerlich mehrere Male und lasse Dich darauf ein.  
Ich bin ganz ruhig und gelassen.

### **Ausleitung vorlesen**

Wir beginnen nun, langsam wieder zurückzukommen. Strecke Deine Arme und Deinen  
Körper, wie es gerade angenehm für Dich ist. Atme zwei- bis dreimal tief durch. Öffne  
Deine Augen und komme wieder im Hier und Jetzt an.