



Autogenes Training

Diese Technik des Psychotherapeuten J.H. Schultz wird auch „konzentrierte Selbstentspannung“ genannt. Es geht darum, durch gedankliche Vorstellungen den Körper (genauer gesagt das vegetative Nervensystem) zu beeinflussen und so den Körper komplett zu entspannen.

Was bedeutet das konkret? Ein einfaches Beispiel: Stell Dir mal vor, in eine saure Zitrone zu beißen. Merkst Du was passiert? Dein Körper verstärkt automatisch die Speichelproduktion im Mund oder?

Vorbereitung für die Übung:

- eine angenehme Körperhaltung im Liegen oder Sitzen
- ein ruhiger Raum, wo Du die nächste Viertelstunde nicht gestört wirst
- am besten geschlossene Augen, geht aber auch mit offenen Augen
- sollten währenddessen Gedanken im Kopf kreisen, lass sie einfach „wie Wolken vorüberziehen“ und sag Dir gedanklich „Nicht jetzt! Später...!“
- Tipp: Auch hierfür findest Du diverse gesprochene Anleitungen im Internet.

Anleitung:

1. Erleben der Ruhe
„ich bin ganz ruhig und entspannt, Ruhe kehrt ein“ (3-6 x)
2. Erleben der Schwere
„der rechte Arm ist angenehm schwer. Schwere“ (3-6 x)
„der linke Arm ist angenehm schwer. Schwere“ (3-6 x)
„beide Arme sind angenehm schwer. Schwere“ (3-6 x)
„das rechte Bein ist angenehm schwer. Schwere“ (3-6 x)
„das linke Bein ist angenehm schwer. Schwere“ (3-6 x)
„beide Beine sind angenehm schwer. Schwere“ (3-6 x)
„der gesamte Körper ist angenehm schwer. Schwere“ (3-6 x)
3. Erleben der Wärme/ Kälte/ Leichtigkeit/ etc. (gleicher Ablauf wie Punkt 2)



4. Atmung
„Meine Atmung geht ruhig und gleichmäßig“ (3-6 x)

5. Herzschlag
„Mein Herz schlägt ruhig und kräftig “ (3-6 x)

6. Rücknahme:
Komm nach der Übung wieder zurück in die Realität. Bewege die Zehen und Finger, atme paar Mal tief ein und aus, räkele und strecke Dich, öffne die Augen und spüre in Deinen Körper nach.