

Autogenes Training

– Überblick –

Die Übungen

- Ruhetönung „Ich bin vollkommen ruhig.“
 - Schwere „Mein rechter Arm ist ganz schwer.“
 - Wärme „Mein rechter Arm ist ganz warm.“
 - Herzübung „Mein Herz geht ruhig und gleichmäßig“
 - Atmung „Mein Atem geht ruhig und gleichmäßig.“
 - Sonnengeflecht (Bauch) „Mein Sonnengeflecht ist strömend warm.“
 - Stirnübung / Kopf „Meine Stirn ist angenehm kühl.“ „Der Kopf bleibt leicht und klar.“
- ...
- Immer an die Rücknahme denken (außer beim Üben vor dem Einschlafen): „Arme fest!
Tief atmen! Augen auf!“

... Ideal-Variante nach dem Erlernen:

- „Ich bin vollkommen ruhig.“
- „Ich bin schwer und warm.“
- „Herz und Atmung gehen ruhig und gleichmäßig“
- „Mein Sonnengeflecht ist strömend warm.“
- „Meine Stirn ist angenehm kühl.“
- ggf.: formelhafte Vorsätze
- Rücknahme

... mit ggf. individueller Anzahl an Wiederholungen.

Bemerkungen

- Für einen nachhaltigen Erfolg ist ein regelmäßiges Üben, täglich 2 – 3 mal, anzustreben; zunächst möglichst zu den gleichen Tageszeiten.
- Möglichst abwechselnd sowohl im Liegen als auch im Sitzen üben.
- Nach einiger Zeit des Übens genügen oft schon einzelne Stichworte, um den gewünschten Übungserfolg / die Umschaltung zu realisieren.
- Nach Zeiten ohne AT ist es oft günstig wieder mit den Teilübungen zu beginnen.
- Für das Erreichen der Umschaltung im vegetativen Bereich, für die Entwicklung der Entspannungsfähigkeit ist es empfehlenswert das AT durch weitere Übungen zu ergänzen, wie z.B. Atemübungen, Meditation usw.