

Autogenes Training

Bosch **BKK**

Gesetzliche Kranken-
und Pflegeversicherung



BOSCH

Inhalt

- 3** Einleitung
- 4** Warum muss ich entspannen?
- 5** Entspannung – was ist das eigentlich?
- 6** Prinzipien und Wirkungen des autogenen Trainings
- 9** Ablauf des Trainings
- 13** Grundübungen des autogenen Trainings
- 20** Kurzübungen für Fortgeschrittene
- 22** Rückmeldebogen für Grundübungen

Impressum

© MBO Verlag GmbH, Feldstiege 100, 48161 Münster

Redaktion: Dr. Petra Gäbel, Sigrun Knoche.

Artikel-Nr. 75336000 – A0007bz – 1/15

Bildnachweis

Titel: © Ciaran Griffin/Stockbyte/Thinkstock, S. 3, S. 4/5: © iStockphoto/Thinkstock.de, S. 6: © Photodisc/Thinkstock.de, S. 9-11: © Stefan Albers, S. 12: © Pixland/Thinkstock.de, S. 13, S. 18, S. 19: © Hemera/Thinkstock.de, S. 14: © Firenight/Fotolia.com, S. 15: © Visual Concepts/Fotolia.com, S. 16, S. 21: © Yuri Arcurs/Fotolia.com, S. 17: © Oleksii Sagitov/Fotolia.com

Einleitung

Stress und psychische Belastungen nehmen in unserer Gesellschaft überhand – sie bedrohen unser inneres Gleichgewicht, führen zu Konzentrationsstörungen und psychosomatischen Erkrankungen.

Können auch Sie nicht mehr abschalten und zu innerer Ruhe zurückfinden? Eilen Sie gehetzt von einem Termin zum anderen? Sind Sie abhängig von Entscheidungen, die Sie nur ungenügend beeinflussen können? Stehen Sie unter Druck von oben und unten ...?

Wir wollen Ihnen hier einen möglichen Weg aus diesem Teufelskreis aufzeigen: das autogene Training. Durch Selbstsuggestion können Sie recht schnell Körper und Seele gleichermaßen entspannen und zu einem Zustand innerer Ruhe zurückfinden.

Wenn Ihnen das gelingt, wird es Ihnen leichter fallen, Ihre Einstellungen, Haltungen und Interpretationen zu verändern und künftig krankmachenden Stress zu vermeiden.

Unsere Broschüre gibt Ihnen einen ersten Einruck und eine Anleitung dafür. Besser ist, Sie nehmen an einem Kurs teil. Wir informieren Sie gerne über entsprechende Angebote in Ihrer Nähe. Oder schauen Sie selbst nach einem passenden Kurs: qualitätsgeprüfte Präventionskurse finden Sie schnell und einfach unter www.Bosch-BKK.de/Kursfinder

Ihre Bosch BKK



Warum muss ich entspannen?

Stress – allgegenwärtig ist dieses Wort, jeder hat ihn, jeder kennt ihn: Es fängt mit dem Geburtsstress an, Kinder unterliegen dem Schulstress, Studenten dem Prüfungsstress, Männer leiden unter dem Karrierestress, Frauen unter der Doppelbelastung von Berufs- und Familienarbeit, mit manchem Hobby organisieren wir uns selbst auch noch den Freizeitstress und allen zusammen macht der Umweltstress zu schaffen ...

Die vielen Stressoren, mit denen wir in unserem Alltag zu tun haben, versetzen uns in Dauerspannung und machen aus uns erschöpfte, überforderte Menschen. Die Folgen sind gravierend: Probleme in der Familie, Partnerschaftskrisen, Entfremdung vom eigenen Körper, seelische Konflikte, psychosomatische Beschwerden und manifeste Erkrankungen bis hin zu Krebs und Herzinfarkt.

So ist Stress ins Gerede gekommen – allerdings nicht ganz zu Recht. Denn Anspannung und Stress sind die Voraussetzung für Leistung: Wirken Stressreize auf den Körper, werden blitzschnell die vorhandenen Energiereserven mobilisiert und der Organismus so auf die Bewältigung eines Problems vorbereitet.

Nach diesen Aktivitäten verlangt der Körper allerdings nach Ruhe, um sich von den Anstrengungen erholen und Kraft für neue Anforderungen tanken zu können.



Entspannung schafft die Grundlage für eine produktive Anspannung. **Je mehr und je angespannter ein Mensch arbeitet, desto dringender benötigt er ein gesundes Gleichgewicht zwischen Spannung (Stress) und Entspannung.**

Sollten auch Sie darauf vertrauen, dass Ihr erschöpfter Körper ohne Ruhepausen und Erholungsphasen gesund und leistungsfähig bleibt, werden Sie sich früher oder später schmerzhaft eines Besseren belehren lassen müssen. Sorgen Sie vor, ehe es zu spät ist: Entspannen Sie sich!

Entspannung – was ist das eigentlich?



Entspannung bedeutet zunächst einmal Erholung von den Anstrengungen des Alltags, vom Stress. Dazu muss man sich nicht unbedingt körperlich ausruhen oder gar schlafen – schließlich verharren wir in der Regel lange genug in Bewegungslosigkeit am Schreibtisch oder vor dem Fernseher. Wichtig ist vielmehr, dass die belastenden Alltagsgedanken einmal in den Hintergrund treten und die Sinne nicht ständig mit neuen Reizen überflutet werden.

Entspannung bedeutet Ausgleich durch Umwandlung: Sitzen Sie den ganzen Tag, müssen Sie sich bewegen; mussten Sie von einem Termin zum anderen hetzen, brauchen Sie Ruhe und müssen die Beine hochlegen.

Entspannung erreicht zunächst einmal jeder auf seine Weise: Sport, Musik hören, Träumen, Trödeln, Lesen, Baden ... All diese Maßnahmen erreichen jedoch nur die oberste Schicht der menschlichen Psyche. Wichtig ist, dass sie auch zu den tieferen Ebenen, zum vegetativen Nervensystem vordringen, das – unabhängig vom Bewusstsein – alle Lebensprozesse steuert.

Eben das gelingt mithilfe eines Entspannungstrainings: mit asiatischen Entspannungsmethoden wie Yoga, Tai-Chi, Shiatsu, mit der Tiefenmuskelentspannung nach Jacobson oder eben mit dem autogenen Training.

Prinzipien und Wirkungen des autogenen Trainings

Alle Entspannungsmethoden – auch das autogene Training – haben die willentliche Umschaltung vom Leistungs- zum Erholungszustand zum Ziel.

Das ist leichter gesagt als getan. Denn Leistung und Erholung sind zwar Zustände, die wir körperlich sehr genau wahrnehmen können;

dennoch werden sie vom vegetativen Nervensystem bestimmt, das sich dem Willen weitestgehend entzieht.

Beispiel: Aus Anlass eines Jubiläums wird ein Essen gegeben – Menü mit sechs Gängen und alles äußerst lecker. Nach der Suppe – zweiter Gang – merken Sie schon, wie sich Ihr Magen füllt. Nun können Sie Ihrem Magen lange befehlen, ausnahmsweise mal etwas schneller zu verdauen, er tut's einfach nicht ...

Das vegetative oder autonome Nervensystem lässt sich vom Willen nicht direkt beeinflussen – es bedarf dazu eines Umweges. Alle Entspannungsmethoden bedienen sich dieser Umwege, um den Mechanismus der vegetativen Umschaltung „überlisten“ und den Erholungszustand willentlich erreichen zu können.

Dieser Umweg ist die Vorstellung. Doch bevor Sie über Vorstellungen vegetative Prozesse beeinflussen können, müssen Sie lernen, Ihren Körper wahrzunehmen.

Damit wären auch schon die **Grundprinzipien des autogenen Trainings** genannt:

- die Verbesserung der Körperwahrnehmung und



- die Anregung körperlicher Umschaltvorgänge über die Vorstellung.

Der Berliner Psychiater und Neurologe Johannes Heinrich Schultz, der das autogene Training in den 1920er Jahren entwickelte, bezeichnete es auch als eine **Form der konzentrativen Selbstentspannung**. Die Konzentration richtet sich dabei sowohl auf die Abläufe im Körper als auch auf die Entwicklung von Vorstellungen.

Eine verbesserte **Körperwahrnehmung** erreichen Sie, indem Sie sich auf die organischen Prozesse, von denen Sie sonst gar nichts bemerken, konzentrieren:

- Spüren Sie, wie Ihr Herz schlägt? Hören Sie in sich hinein. Legen Sie einen Finger an Ihr Handgelenk oder die Halsschlagader, tasten Sie Ihren Puls.
- Spüren Sie die Verspannungen in Ihren Schultern? Nehmen Sie die Schultern zurück, sodass sich die Schulterblätter beinahe berühren! Spannen Sie die Muskeln an! Und nun lassen Sie ganz langsam los. Merken Sie, wie sich die Spannung in den Schultern löst?

Die Schulung der eigenen Körperwahrnehmung ist die Voraussetzung, um **über den Umweg der Vorstellungen vegetative Prozesse zu beeinflussen**. Dass das autonome Nervensystem über Vorstellungen zu beeinflussen ist, hat jeder schon vielfach erfahren.

Beispiel: Erteilen Sie Ihren Speicheldrüsen den Befehl, mehr Speichel zu produzieren. Es klappt nicht? Stellen Sie sich eine Zitrone vor. Wenn Ihnen das Wasser nun immer noch nicht im Munde zusammenläuft, dann beißen Sie doch in Gedanken bitte einmal in diese saftig-saure Zitrusfrucht ...

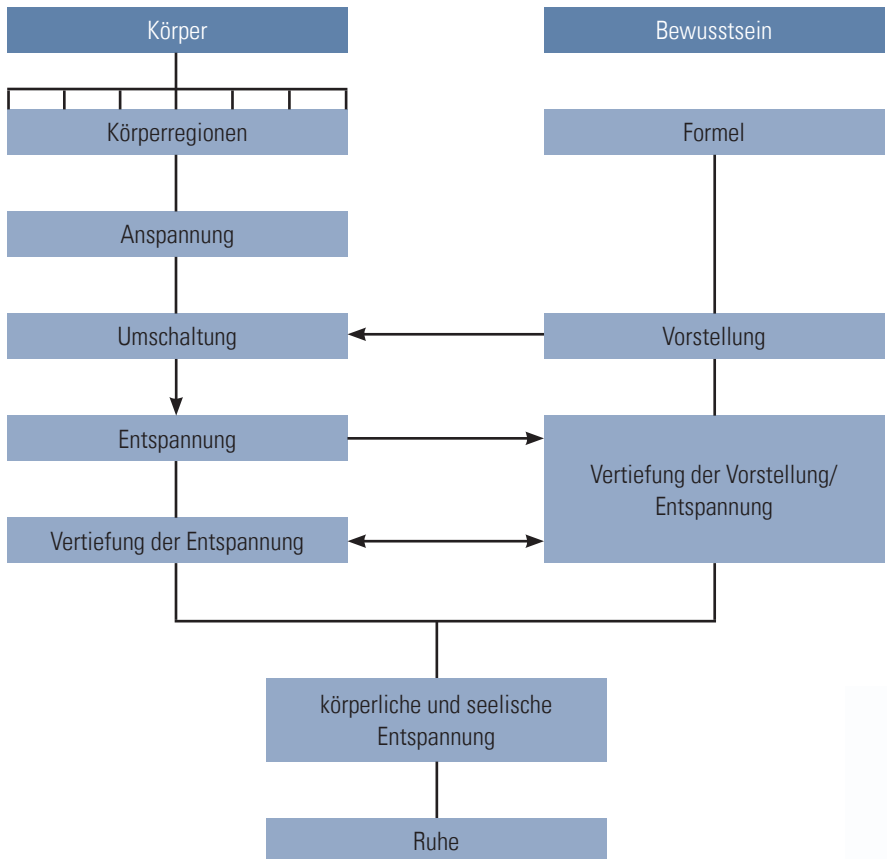
Die Vorstellung von Empfindungen und Erlebnissen kann also die daran gebundenen körperlichen Veränderungen auslösen. Doch damit nicht genug: Die als Reaktion auf eine Vorstellung eingetretene Körperreaktion kann nun ihrerseits wieder die Vorstellung verstärken und die jetzt wesentlich lebhaftere Vorstellung wiederum zu einer noch intensiveren Körperreaktion führen.

Beispiel: Sie werden an eine zurückliegende peinliche Situation erinnert und erröten. Das sieht Ihr Gegenüber natürlich, was Ihnen wieder peinlich ist, und die Schamröte steigert sich noch weiter ...

Beim autogenen Training werden durch gezielte, intensive Vorstellungen körperliche Umschaltvorgänge angeregt, die Sie in einen körperlich-seelischen Ruhezustand versetzen.

Anleitung vom Begründer: J. H. Schultz, Autogenes Training: Das Originalübungsheft (TRIAS, 2010)

Prinzipien des autogenen Trainings



Die Autosuggestion wird durch bestimmte Formeln ausgelöst, die sich auf Körperregionen (Arme, Beine, Stirn, Herz) und Organsysteme (Verdauung, Kreislauf, Atmung) beziehen und Empfindungen zum Inhalt haben, wie Sie sie in diesen Bereichen bei vollständiger Entspannung erleben.

Bei regelmäßiger Anwendung der Übungen können erstaunliche prophylaktische und therapeutische Wirkungen erreicht werden: Sie finden damit zu innerer Ruhe, Ausgeglichenheit, Entspannung und tragen zur Beseitigung psychosomatischer Beschwerden bei.

Ablauf des Trainings

Bevor wir Sie mit den Grundübungen des autogenen Trainings bekannt machen, erhalten Sie hier wichtige Informationen über Vorbereitung, Durchführung und Abschluss dieses Entspannungstrainings. Einige Tricks können Ihnen vor allem am Anfang helfen, leichter aus dem Zustand der Anspannung in den der Entspannung zu gelangen.

Die Umgebung

Ziel des autogenen Trainings ist es, zu jeder Zeit und an jedem Ort willentlich entspannen und zu einem Zustand innerer Ruhe finden zu können. Bis es so weit ist, müssen Sie erfahrungsgemäß ein halbes Jahr lang täglich üben.

Um Körperwahrnehmung, Vorstellungskraft und Umschalten auf den gewünschten Erholungszustand möglichst schnell erfolgreich schulen zu können, sollten Sie zu Anfang möglichst immer in der gleichen Umgebung üben: in einem bestimmten Raum, auf dem gleichen Sessel, mit den gleichen Decken und Kissen, zur gleichen Tageszeit. Das Üben wird ritualisiert und die verwendeten Gegenstände werden zu Symbolen, die das Umschalten in den Erholungszustand einleiten und verstärken.

Die Körperhaltungen

Am leichtesten werden Sie im **Liegen** entspannen – diese Haltung ist an den natürlichsten Entspannungs- und Erholungszustand, den Schlaf, geknüpft und verfügt damit über viele Erfahrungsbrücken zur Entspannung.

Legen Sie sich mit dem Rücken flach auf eine Decke oder Matte, Kopf und Körper bilden eine Linie. Die Arme liegen leicht angewinkelt neben dem Körper – die Handflächen können nach oben oder unten zeigen. Die Beine sind leicht gespreizt, die Füße locker, sie kippen ganz von selbst etwas nach außen.

Wollen Sie es bequemer haben, legen Sie ein Kissen unter den Kopf; mit einem Kissen unter den Knien können Sie Spannungsgefühle in Beinen und Becken auflösen.



Wollen Sie im **Sitzen** üben, sollten Sie sich eine Entspannungshaltung aussuchen, bei der Sie sich selbst am wohlsten und entspanntesten fühlen. Möglich ist hier vieles – auch die Beschaffenheit des Sitzmöbels spielt bei der Wahl eine Rolle.

Auf jedem noch so primitiven Hocker können Sie die sogenannte **Droschkenkutschhaltung** einnehmen:

Sie setzen sich ganz locker hin und lehnen sich auch dann nicht an, wenn Ihre Sitzgelegenheit mit einer Lehne ausgestattet sein sollte. Die Beine sind leicht gespreizt, die Füße stehen

mit der ganzen Sohle auf dem Boden. Ihre Unterarme ruhen auf den Oberschenkeln, die Hände hängen locker zwischen den Beinen und berühren sich nicht.

Gelingt es Ihnen nicht sofort, die richtige entspannte Haltung zu finden, setzen Sie sich zunächst gerade hin, recken den Kopf in die Höhe und strecken dabei die Wirbelsäule. Dann atmen Sie aus und lassen sich dabei nach vorn zusammensinken. Nachdem Sie das ein paar Mal versucht haben, werden Sie mit Sicherheit eine entspannte Haltung gefunden haben.

In einem Lehnstuhl oder Sessel können Sie eine **passive, gestützte Sitzhaltung** einnehmen. Sie ist besonders geeignet, wenn Sie unter Verspannungen im Schulterbereich oder unter Rückenproblemen leiden. Der Rücken kann aufgefangen, der Kopf gestützt werden, Arme und mitunter auch Beine können auf entsprechenden Lehnen ruhen. Die Abbildungen geben Ihnen einige Anregungen.

Um im Alltag in vielen Situationen willentlich entspannen zu können, ist es nach einiger Zeit des Lernens erforderlich, in verschiedenen Haltungen zu üben.



Einstiegserleichterungen


Besonders zu Beginn Ihres autogenen Trainings werden Sie Schwierigkeiten haben, auf Entspannung umzuschalten. Hier helfen einige Tricks:

- **Muskuläre Anspannung vor der Entspannung:** Vor Beginn des autogenen Trainings spannen Sie den Körper ein- oder mehrmals kräftig an: In Anspannungshaltung machen Sie Arme und Beine ganz hart und ballen Ihre Fäuste. Nach fünf Sekunden lösen Sie die Spannung ganz langsam und genießen bei geschlossenen Augen das angenehme Gefühl der Entspannung im ganzen Körper.
- **Augen-innen-oben-Stellung:** Stellen Sie sich einen Punkt zwischen den Augen-

brauen vor. Den peilen Sie mit offenen Augen an: Sie schauen nach innen-oben. Diese Augenhaltung erleben Sie als sehr anspannend. Schließen Sie nun die Augen, ohne die Blickrichtung zu ändern, und halten Sie die Luft kurz an. Atmen Sie dann aus und lassen Sie dabei die Augen in Normalstellung zurückgleiten – Sie haben Ihre Konzentration vollständig nach innen gewendet.

- **Formeln und Bilder:** Mit Worten und Bildassoziationen können Sie Ihre Konzentration schneller auf die für die Übungen ausgewählten Vorstellungen wie Wärme oder Schwere lenken. Denn Bilder und zu Formeln verdichtete Wortverbindungen sind Schlüssel zur Vorstellung. Benutzen Sie solche Bilder, die Ihren Erfahrungen





entsprechen – einen Sandstrand mit blauem Himmel und wohliger wärmender Sonne vielleicht, eine Katze, die sich wärmend an Sie schmiegt ... Auch Formeln sollen Ihnen sinnvoll erscheinen. Behalten Sie Bilder und Formeln, für die Sie sich einmal entschieden haben, möglichst bei – dadurch werden Sie bald schneller den gewünschten Entspannungseffekt finden.

Übungsabschluss

Im folgenden Kapitel werden wir Ihnen die Grundübungen des autogenen Trainings vorstellen. Ihr Training können Sie – nach Bedarf – nach einer oder mehreren Übungsfolgen beenden.

Die vegetative Umschaltung können Sie wie folgt zurücknehmen:

- **Formel: Arme fest.**
Spannen Sie die Arme ein paar Mal kräftig an, recken und strecken Sie sich.
- **Formel: Tief atmen.**
Atmen Sie ein paar Mal tief durch.
- **Formel: Augen auf.**
Öffnen Sie nun die Augen – und Sie fühlen sich erholt wie nach einem erquickenden Schlaf.

Grundübungen des autogenen Trainings

Wir wollen Ihnen nun die sechs Grundübungen des autogenen Trainings vorstellen. Wenn Sie sie in der Gruppe erlernen wollen, können Sie hier nachschlagen und die Hinweise des Kursleiters rekapitulieren. Lernen Sie die Übungen eigenständig, können Sie nach unseren Ausführungen wie nach einem Kursprogramm arbeiten.

Lassen Sie sich Zeit für das Erlernen: Für jede Übung ist eine Woche Training vorgesehen, danach ergänzen Sie Ihr Programm mit der jeweils nächsten. Halten Sie bitte auch die Reihenfolge ein und üben Sie mehrmals täglich.

Wir haben bereits darauf hingewiesen, dass es etwa ein halbes Jahr regelmäßigen Übens bedarf, ehe das autogene Training beherrscht wird. Erste spürbare Erfolge stellen sich jedoch bereits nach wenigen Wochen ein.

Der Grundkurs des autogenen Trainings umfasst sechs auf Körperregionen und Organe bezogene Übungen. Die ersten drei Grundübungen kann jeder bedenkenlos durchführen. Bei den drei letzten Übungen sollten Sie Ihren Arzt konsultieren, wenn Sie an Herz-Kreislauf-Störungen, Magen-Darm-Beschwerden, Migräne oder schweren psychischen Problemen leiden. Machen Sie sich nach jeder Übung bewusst, wie Sie die Entspannung erlebt haben. Mit dieser Rückmeldung können Sie den Erfolg messen.



Schwereübung (1. Woche)

Die Vorstellung der körperlichen Schwere ist der Einstieg in die muskuläre Entspannung. Je besser es Ihnen gelingt, sich Schwere vorzustellen, desto vollständiger entspannt sich die Muskulatur und desto schwerer wird Ihr Körper tatsächlich ...

Üben Sie zunächst zweimal täglich und begrenzen Sie die Übungszeit auf etwa fünf Minuten.

Einleitung

Nehmen Sie eine Entspannungshaltung (vgl. Seite 9 ff.) ein und machen Sie es sich so bequem wie möglich. Schließen Sie die Augen.

Ruhetönung

Sprechen Sie in Gedanken die Formel: **Ich bin ruhig, ganz ruhig und entspannt**. Lassen Sie alles hinter sich, weit hinter sich. Lösen Sie sich.

Schwere

Richten Sie Ihre Aufmerksamkeit auf Ihren dominanten Arm (bei Rechtshändern der rechte, bei Linkshändern der linke). Nehmen Sie

nur Ihren Arm wahr. Sprechen Sie in Gedanken mindestens zehnmal folgende Formel: **Mein rechter (linker) Arm ist schwer, angenehm schwer**. Nehmen Sie das Gewicht Ihres Armes wahr. Machen Sie sich ein Bild von einem Schwerezustand: Einsinken in weichem Sand, eine zu Boden fallende Kugel, Glockenschläge ...

Zurücknahme

Sprechen Sie folgende Formeln und handeln Sie entsprechend (vgl. Seite 12): **Arme fest – tief atmen – Augen auf**.

Erinnerung

Rufen Sie sich die Gefühle in Erinnerung, die diese Übung begleitet haben: Wo haben Sie die Schwere zuerst erlebt? Sind Sie bereits etwas zur Ruhe gekommen? – Tragen Sie Ihre Erfahrungen in den **Rückmeldebogen** auf Seite 22/23 ein.



Wärmeübung (2. Woche)

Mit der Entspannung der Skelettmuskulatur weiten sich auch die Blutgefäße. Die Haut wird besser durchblutet – wir nehmen das als Wärmegefühl wahr. Mit der Schwereübung bereiten Sie also die Wärmeübung vor.

Üben Sie bitte wieder zweimal täglich. Sie benötigen jetzt etwa acht Minuten.

Beginnen Sie mit der **Wiederholung der Schwereübung**, die sich jetzt allerdings auf beide Arme bezieht:

- Nehmen Sie die Entspannungshaltung ein und schließen Sie die Augen.
- **Ich bin ruhig, ganz ruhig und völlig entspannt.**
- **Meine Arme sind schwer, angenehm schwer. (fünfmal)**

Ruhetönung

Sie spüren die Schwere in Ihren Armen. Entfernen Sie sich nun noch weiter aus dem Alltag. Lösen Sie sich immer weiter. Sprechen Sie in Gedanken die Formel: **Ich bin ruhig, ganz ruhig und entspannt.**

Wärme

Richten Sie Ihre Aufmerksamkeit auf Ihren dominanten Arm. Nehmen Sie nur diesen Arm wahr. Sagen Sie sich in Gedanken mindestens fünfmal die Formel: **Der rechte (linke) Arm ist warm, wohlig warm.** Nehmen Sie die Wärme in Ihrem Arm bewusst wahr. Stellen Sie sich dabei ein Bild vor, das das Gefühl von Wärme unterstützt: wärmende Sonnenstrahlen am Strand, ein knisterndes Kaminfeuer, eine Berührung ...

- **Arme fest – tief atmen – Augen auf.**
- Erinnerung (Rückmeldebogen)



Atemübung (3. Woche)

Bei dieser Übung geht es um die Beobachtung des unwillkürlichen Atemrhythmus. Führen Sie auch diese Übungsfolge zweimal täglich aus.

Beginnen Sie mit der **Wiederholung der Schwere- und der Wärmeübung**, die Sie jetzt auf weitere Körperregionen ausdehnen:

- Nehmen Sie die Entspannungshaltung ein und schließen Sie die Augen.
- Ich bin ruhig, ganz ruhig und entspannt.
- Arme und Beine sind schwer, angenehm schwer. (fünfmal)
- Ich bin ruhig, ganz ruhig und entspannt.
- Beide Arme sind warm, wohlig warm. (fünfmal)

Ruhetönung

Ihre Arme und Beine sind nun schwer, die Arme wohlig warm. Um die Entspannung weiter zu vertiefen, sprechen Sie sich wieder vor: **Ich bin ruhig, ganz ruhig und entspannt.**

Atmung

Beobachten Sie das gleichmäßige Ein- und Ausströmen des Atems. Spüren Sie, wie die Luft in den Körper strömt und ihn dann wie von selbst verlässt? Sprechen Sie mindestens fünfmal vor sich hin: **Ich überlasse mich dem Rhythmus meines Atems. Der Atem geht ruhig und gleichmäßig.** Nehmen Sie die Wärme und Schwere Ihres Körpers bewusst wahr und geben Sie sich dem Rhythmus Ihrer Atmung voll hin. Stellen Sie sich ein Bild vor, das diesem Auf und Ab entspricht: die Bewegung der Wellen am Meer zum Beispiel.

- Arme fest – tief atmen – Augen auf.
- Erinnerung (Rückmeldebogen)



Herzübung (4. Woche)

Ebenso wie der Atemrhythmus wird auch der Herzschlag während der Entspannung ruhiger, langsamer. Ergänzen Sie nun die ersten drei Grundübungen durch die Herzübung. Gelingt es Ihnen bereits, die Schwere im ganzen Körper zu spüren und die Wärme auch in den Beinen wahrzunehmen? – Sie üben nun zweimal täglich etwa 15 Minuten, aber nicht länger, als es Ihnen angenehm ist.

Beginnen Sie mit der **Wiederholung der ersten Grundübungen:**

- Entspannungshaltung einnehmen, Augen schließen.
- Ich bin ruhig, ganz ruhig und entspannt.
- Der Körper ist schwer, angenehm schwer. (fünfmal)
- Ich bin ruhig, ganz ruhig und entspannt.
- Arme und Beine sind warm, wohligh warm. (fünfmal)
- Ich bin ruhig, ganz ruhig und entspannt.
- Ich überlasse mich dem Rhythmus des Atems. Der Atem geht ruhig und gleichmäßig. (fünfmal)



Herz

Konzentrieren Sie sich nun auf den Schlag des Herzens: Tasten Sie den Puls am Handgelenk oder legen Sie eine Hand auf die Brust ... Stellen Sie sich vor, wie sich mit dem Strom des Blutes die Wärme im ganzen Körper ausbreitet. Sagen Sie in Gedanken folgende Formel auf: **Der Puls ist ruhig und fest.** Geben Sie sich ganz dem Rhythmus Ihres Herzschlags hin. Stellen Sie sich auch dazu ein Ruhebild vor: eine Wiese im Sommerwind, eine beruhigende Melodie ...

- Arme fest – tief atmen – Augen auf.
- Erinnerung (Rückmeldebogen)

Leibübung (5. Woche)

Durch das autogene Training wird auch der Magen-Darm-Trakt aktiviert: Die gesteigerte Verdauungstätigkeit macht sich als Wärme- und Bewegungsgefühl im Leib bemerkbar, das bei der fünften Grundübung aufgespürt und verstärkt wird. Das Entspannungstraining sollte wieder zweimal täglich etwa 18 Minuten lang ausgeführt werden.

Wiederholen Sie zunächst die ersten vier Grundübungen:

- Entspannungshaltung einnehmen, Augen schließen.
- Ich bin ruhig, ganz ruhig und entspannt.

- Der ganze Körper ist schwer, angenehm schwer. (fünfmal)
- Ich bin ruhig, ganz ruhig und entspannt.
- Der Körper ist warm, wohligh warm. (fünfmal)
- Ich bin ruhig, ganz ruhig und entspannt.
- Ich überlasse mich ganz dem Rhythmus meiner Atmung. Der Atem geht ruhig und gleichmäßig. (fünfmal)
- Der Puls ist ruhig und fest. (fünfmal)

Leib

Richten Sie Ihre Aufmerksamkeit nun auf den Bereich zwischen Bauchnabel und Rippenbogen. Stellen Sie sich vor, dass Ihr Atem nicht aus dem Körper heraus-, sondern warm in den Leib hineinströmt. Sprechen Sie sich dabei die Formel vor: **Der Leib ist strömend warm.** Auch hierbei können Wärmebilder – Sonne, Feuer, Berührungsvorstellungen – hilfreich sein.

- Arme fest – tief atmen – Augen auf.
- Erinnerung (Rückmeldebogen)



Stirnübung (6. Woche)

Diese Übung schränkt das Wärmegefühl ein, das den Körper durchströmt – die Stirn bleibt kalt und klar. Behalten Sie auch in der sechsten Woche den Übungsrhythmus – zweimal täglich – bei, Sie benötigen für das ganze Programm etwa 20 Minuten.

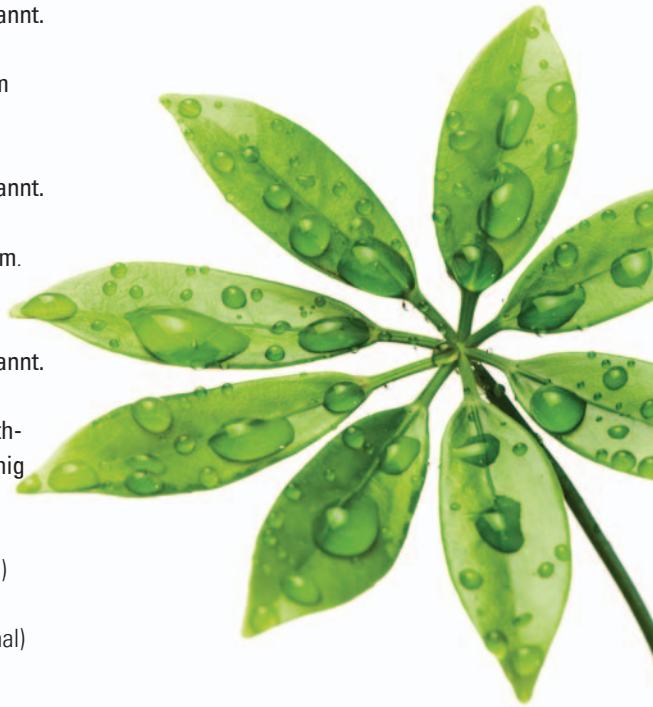
Beginnen Sie mit der **Wiederholung der ersten fünf Grundübungen**:

- Entspannungshaltung einnehmen, Augen schließen.
- Ich bin ruhig, ganz ruhig und entspannt.
- Mein Körper ist schwer, angenehm schwer. (dreimal)
- Ich bin ruhig, ganz ruhig und entspannt.
- Mein Körper ist warm, wohlig warm. (dreimal)
- Ich bin ruhig, ganz ruhig und entspannt.
- Ich überlasse mich ganz dem Rhythmus des Atems. Der Atem geht ruhig und gleichmäßig. (dreimal)
- Der Puls ist ruhig und fest. (dreimal)
- Der Leib ist strömend warm. (dreimal)

Stirn

Richten Sie Ihre Konzentration nun auf Ihre Stirn. Stellen Sie sich vor, dass die Luft beim Ausatmen angenehm kühl an der Stirn vorbeistreift. Sprechen Sie dabei in Gedanken etwa fünfmal: **Die Stirn ist angenehm frisch und klar, frisch und klar**. Unterstützen Sie diese Vorstellung durch das Bild eines frischen Luftzugs in der Sommerhitze, eines kühlen, klaren Tautropfens ...

- Arme fest – tief atmen – Augen auf.
- Erinnerung (Rückmeldebogen)



Kurzübungen für Fortgeschrittene

Wenn Sie die Grundübungen nach einer gewissen Zeit regelmäßigen Trainings beherrschen, können Sie mit der Kurzform des autogenen Trainings recht schnell den Entspannungseffekt erreichen.

Ziel des autogenen Trainings ist es, in jeder Situation möglichst schnell und wirkungsvoll den Übergang in den Entspannungszustand zu erreichen. 20 Minuten, die Sie für das komplette Grundprogramm benötigen, werden Ihnen nur selten zum Umschalten zur Verfügung stehen. Daher ist es günstig, wenn Sie die Kurzübungen beherrschen. Dabei wird der Umstand genutzt, dass Erholung an die Ausatmung gekoppelt ist: Das Entspannungsempfinden wird gesteigert, wenn die Formeln des autogenen Trainings in die Phase der Ausatmung verlagert werden.

Und so wird's gemacht:

Die Formeln der Grundübungen des autogenen Trainings werden zu einem **Programm für sechs Atemzüge** verkürzt. Nehmen Sie eine bequeme Entspannungshaltung ein und schließen Sie die Augen. Rufen Sie sich nun jeweils beim Ausatmen die folgenden Vorstellungen ins Gedächtnis:

- schwer
- warm
- ruhig und entspannt
- Leib warm
- Kopf kühl
- ruhig und entspannt

Das Zurücknehmen des Entspannungszustandes erreichen Sie, indem Sie ein paar Mal tief durchatmen.

Sie haben die Grundübungen des autogenen Trainings erlernt und können zu jeder Zeit und an jedem Ort einen Zustand tiefster Entspannung erreichen. Wenn Sie das autogene Training als eine angenehme Entspannungsmethode empfinden, können Sie weitere Übungen in einem Kurs für Fortgeschrittene erlernen.

*Anleitung zum Kurzprogramm
in: D. Grasberger, Autogenes
Training (Gräfe & Unzer, 2010)*



Rückmeldebogen für Grundübungen

+++++
 +++++
 +++
 ++
 +
 0
 -

Schwere

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So

+++++
 +++++
 +++
 ++
 +
 0
 -

Wärme

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So

+++++
 +++++
 +++
 ++
 +
 0
 -

Atmung

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So

Name: _____

Trainingsbeginn: _____

- +++++ = sehr angenehm
- ++++ = deutlich angenehm
- +++ = angenehm
- ++ = leicht angenehm
- + = kaum angenehm
- 0 = keine Wirkung
- = eher unangenehm

- +++++
- ++++
- +++
- ++
- +
- 0
-

Herz

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So

- +++++
- ++++
- +++
- ++
- +
- 0
-

Leib

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So

- +++++
- ++++
- +++
- ++
- +
- 0
-

Stim

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So

Bosch BKK
Kruppstraße 19
70469 Stuttgart

www.Bosch-BKK.de