

## **Autogenes Training (AT).**

### Übungsanleitung Autogenes Training (AT)

Sorgen Sie zunächst dafür, dass Sie während des Kurses ungestört sind und der Raum gut gelüftet ist.

Bringen Sie sich in eine angenehme Sitz oder Liegeposition und schließen Sie die Augen.

Atmen sie einige Male tief in den Bauch ein.

Nun beginnen Sie mit den Formeln.

Sprechen Sie die Formeln innerlich in der Ich-Form und wiederholen Sie jede Formel 3-6 Mal.

Beginnen Sie mit der Ruheformel und fahren Sie dann mit den Schwereformeln fort.

Konzentrieren Sie sich dabei auf das Schweregefühl im jeweiligen Körperteil.

Entsprechend verfahren Sie mit den weiteren Formeln.

Konzentrieren Sie sich bei den Wärmeformeln auf Wärmegefühle.

bei der Atemformel auf die Atmung.

bei der Herzschlagformel auf den Herzschlag.

bei der Formel für das Sonnengeflecht auf Wärme im Bauch.

und bei der Stirnformel auf ein kühles Gefühl an der Stirn.

Wenn Sie Autogenes Training nicht zum Einschlafen einsetzen, ist es sehr wichtig, dass sie nach der letzten Formel, die sogenannte Rücknahme durchführen.

Die Formel lautet hier „Arme fest“; winkeln Sie dabei die Arme mehrfach an, strecken und räkeln sie sich, damit der Organismus wieder angeregt wird.

Soll das Autogene Training beim Einschlafen verwendet werden, wird keine Rücknahme durchgeführt.

Wenn Sie Autogenes Training zum ersten Mal durchführen, kann es sein, dass sich die gewünschten Empfindungen noch nicht einstellen.

Teilweise stellen sich vielleicht sogar kurzfristig gegenteilige Wirkungen ein (z.B., dass bei der Formel für den Herzschlag, das Herz zunächst etwas schneller schlägt).

Das ist normal und muss sie nicht beunruhigen.

Die gewünschten Wirkungen stellen sich dann nach einigen Durchführungen ein.

Damit Autogenes Training richtig wirken kann, ist es notwendig, das Training mehrfach pro Woche (mindestens drei Mal) durchzuführen.

## **Die Formeln des Autogenen Trainings.**

### **Ruheformel.**

Ich bin ruhig.

Ich bin ganz ruhig.

### **Schwereformeln.**

Mein rechter Arm ist schwer.

Mein linker Arm ist schwer.

Meine Arme sind schwer.  
Mein rechtes Bein ist schwer.  
Mein linkes Bein ist schwer.  
Meine Beine sind schwer.

**Wärmeformeln.**

Mein rechter Arm ist warm.  
Mein linker Arm ist warm.  
Meine Arme sind warm.  
Mein rechtes Bein ist warm.  
Mein linkes Bein ist warm.  
Meine Beine sind warm.

**Formel für die Atmung.**

Mein Atem strömt leicht und regelmäßig.

**Formel für den Herzschlag.**

Mein Herz schlägt ruhig und regelmäßig.

**Formel für das Sonnengeflecht.**

Mein Sonnengeflecht ist strömend warm.

**Formel für die Stirn.**

Meine Stirn ist kühl und glatt.

**Rücknahmeformel .**

Arme fest.

**Wir üben nun das autogene Training.**

Ich bin ruhig.  
Ich bin ruhig.  
Ich bin ganz ruhig.

Mein rechter Arm ist schwer.  
Mein rechter Arm ist schwer.  
Mein rechter Arm ist ganz schwer.

Mein linker Arm ist schwer.  
Mein linker Arm ist schwer.  
Mein linker Arm ist ganz schwer.

Meine Arme sind schwer.  
Meine Arme sind schwer.  
Meine Arme sind ganz schwer.

Mein rechtes Bein ist schwer.  
Mein rechtes Bein ist schwer.  
Mein rechtes Bein ist ganz schwer.

Mein linkes Bein ist schwer.  
Mein linkes Bein ist schwer.  
Mein linkes Bein ist ganz schwer.

Meine Beine sind schwer.

Meine Beine sind schwer.  
Meine Beine sind ganz schwer.

Mein rechter Arm ist warm.  
Mein rechter Arm ist warm.  
Mein rechter Arm ist ganz warm.

Mein linker Arm ist warm.  
Mein linker Arm ist warm.  
Mein linker Arm ist ganz warm.

Meine Arme sind warm.  
Meine Arme sind warm.  
Meine Arme sind ganz warm.

Mein rechtes Bein ist warm.  
Mein rechtes Bein ist warm.  
Mein rechtes Bein ist ganz warm.

Mein linkes Bein ist warm.  
Mein linkes Bein ist warm.  
Mein linkes Bein ist ganz warm.

Meine Beine sind warm.  
Meine Beine sind warm.  
Meine Beine sind ganz warm.

Mein Atem strömt leicht und regelmäßig.  
Mein Atem strömt leicht und regelmäßig.  
Mein Atem strömt ganz leicht und regelmäßig.

Mein Herz schlägt ruhig und regelmäßig.  
Mein Herz schlägt ruhig und regelmäßig.  
Mein Herz schlägt ganz ruhig und regelmäßig.

Mein Sonnengeflecht ist strömend warm.  
Mein Sonnengeflecht ist strömend warm.  
Mein Sonnengeflecht ist strömend und ganz warm.

Meine Stirn ist kühl und glatt.  
Meine Stirn ist kühl und glatt.  
Meine Stirn ist ganz kühl und glatt.

Arme fest.

**Ende der Übung autogenes Training.**