



- Das Autogene Training kann, wenn es richtig angewandt wird, den Körper innerhalb kurzer Zeit in einen Schlaf ähnlichen Zustand gebracht werden, während dessen der Geist hellwach bleibt. Das autogene Training kann genutzt werden:
  - um sich bewusst zu erholen
  - als Vorbereitung für spirituelle und psychologische Übungen
  - im Sport, um Ressourcen frei zu machen
  - um Nervositäten und Unruhen zu lindern, z.B. vor Prüfungen
- Bevor wir anfangen, stimmen wir den Körper mit einer kleinen Vorübung positiv ein.
- Texte zwischen „ und “ werden gedanklich ruhig und mit abfallender Tonlage gesprochen (gedacht).

## Vorübung:

Angenehme Rückenlage oder bequemer Sitz. Augen schließen, die Hände sind neben dem Körper. Sich selber in Gedanken ruhig folgendes zureden:

„Ich bin ganz ruhig. Ich lasse mich schwer in die Unterlage fallen.  
Falls ich noch Gedanken im Kopf haben sollte, lasse ich diese jetzt los,  
sie ziehen weg, wie die Wolken am Himmel weg ziehen.  
Der Atem kommt und geht, nimmt Ruhe mit und bläst Stress aus.  
Geräusche, welche ich höre, integriere ich, diese machen mich ganz ruhig“.

## Hauptübung:

1. 6x „Arme und Beine sind ganz schwer“, & 1x „ich bin ganz ruhig“

Das Ziel der Schwere-Übung ist, dass sich die Muskelspannung auf ein Minimum reduziert. Typische Vorstellung dazu sind z.B. Arme und Beine sind aus Gold, oder die Erdanziehung nimmt zu.

2. 6 x „Arme und Beine sind schön warm“, & 1x „ich bin ganz ruhig“

Die Wärmeübung führt zu einer verbesserten Durchblutung der Gliedmaßen. Alleine durch die Vorstellung von Wärme, öffnen sich automatisch Arterien und Venen. Typische Vorstellung dazu sind z.B. ich liege am Strand und spüre die Wärme der Sonne, oder ich liege in der Badewanne im warmen Wasser.

3. 6x „Herz schlägt ruhig und kräftig“, & 1x „ich bin ganz ruhig“

Die Herzübung beruhigt weiter. Bitte konzentrieren Sie sich nur auf ihren Herzschlag, ohne ihn ändern zu wollen.

4. 6x „Atmung ist ganz tief“, & 1x „ich bin ganz ruhig“

Diese Übung bewirkt, dass Sie ruhig und tief atmen, um so dem Körper seinen wohl benötigten Sauerstoff bestmöglich zu geben. Typische Vorstellung dazu, auf einem Floss in Rückenlage liegen und den ruhigen Wellengang spüren. Das auf und ab Bewegen der Wellen symbolisiert die Atmung.

5. 6x „Sonnengeflecht ist strömend warm“ , & 1x „ich bin ganz ruhig“

Mit der Sonnengeflechts Übung nehmen Sie schließlich Einfluss auf das Zentrum ihres Körpers. Ein Wärmegefühl in diesem Bereich, beeinflusst den ganzen Körper positiv. Typische Vorstellung dazu, stellen Sie sich vor, wie wenn eine warme Bettflasche auf ihrem Bauch wäre. Sie können am Anfang zur Unterstützung ihre Hand auf den Oberbauch legen.

6. 6x „Kopf und Nacken sind leicht und frei“ , & 1x „ich bin ganz ruhig“

Die Kopf Übung dient dem Wachbleiben und dem Wiedererlangen von Konzentrationskraft. Diese Übung hilft bei Müdigkeit, oder falls Sie mal einen „schweren Kopf“ haben. Typische Vorstellung dazu, ihr Kopf und Nacken wäre mit Kohlensäure Wasser gefüllt, und Sie spüren das Prickeln der Luftblasen. Oder ein Luftballon zieht am Kopf.

6 x „meine innere Ruhe ist ganz tief“

Hier können Sie nun so richtig in die Tiefen ihrer Seele sinken. Wenn Sie jetzt ihren Körper nicht mehr spüren, und sie jegliches Zeitgefühl verloren haben, dann haben Sie alles richtig gemacht.

Sich wieder zurückholen:

Hier sollen Sie schnell und mit ansteigender und erhöhter Tonlage sprechen, um ihren Körper wieder aus dem Schlaf zu holen.

7. 1x „Arme und Beine sind normal schwer, Arme und Beine sind normal warm, recken und strecken Sie sich und wenn Sie hier sind, können Sie die Augen öffnen“

Nehmen sie das Gefühl der Übung mit in den Tag oder die Nacht.

