



# Autogenes Training

## Förderung der Achtsamkeit

**Das Autogene Training (AT) ist eine passive Entspannungsmethode, um Belastungen entgegen zu treten. Es werden formelhafte Sätze eingesetzt, die auf das vegetative Nervensystem wirken. Auf diese Weise lassen sich viele unwillkürlich ablaufende Körperfunktionen wie die Durchblutung oder die Herzfrequenz willentlich beeinflussen und ein hohes Maß an Entspannung erreichen.**

**KörperManagement® KG**

Geschäftsführer: Alexander Gimbel

[www.koerpermanagement.com](http://www.koerpermanagement.com) • [info@koerpermanagement.com](mailto:info@koerpermanagement.com)



**KörperManagement®**  
Ihr Körper. Ihr Kapital.

## Vorgehen beim AT

Gehen Sie mit einem Stuhl an einem ruhigen Ort und nehmen Sie eine „Kutscherhaltung“ ein: Der Oberkörper ist vorgebeugt, die Arme stützen auf den Oberschenkeln und Kopf und Nacken werden hängen gelassen. Alternativ können Sie sich auch flach auf den Rücken legen (am besten mit einer Decke) und die Übungen machen. Schließen Sie die Augen.

## Anleitung für das AT

### Schwereübung

Konzentrieren Sie sich auf Ihren rechten Arm, Linkshänder auf den linken Arm. Spüren Sie, wie schwer er sich bereits anfühlt.

Steigern Sie das Schweregefühl, indem Sie nun eine Suggestion einsetzen: „Mein rechter Arm ist ganz schwer“ (alternativ: „Mein linker Arm ist ganz schwer“). Wiederholen Sie dies mehrere Male.

Spüren Sie, wie Ihr rechter/linker Arm immer schwerer wird und sich gleichzeitig eine Entspannung ausbreitet.

Weiten Sie die Übung auf den anderen Arm und Ihre Beine aus. Achten Sie bei der Durchführung Ihres autogenen Trainings darauf, die Formeln beziehungsweise den Text anzupassen, also „Mein linker /rechter Arm ist ganz schwer“, „Mein rechtes/linkes Bein ist ganz schwer“ – abhängig davon, mit welchem Arm oder Bein Sie gerade „arbeiten“.

Um Ihr autogenes Training zu beenden, spannen Sie einfach Ihre Muskeln wieder an. Machen Sie beispielsweise eine Faust. Strecken Sie sich. Öffnen Sie die Augen und stehen Sie auf. Dadurch wird der Entspannungszustand wieder aufgehoben. Diesen Vorgang nennt man die sogenannte „Rücknahme“.



**KörperManagement®**  
Ihr Körper. Ihr Kapital.

## **Anleitung für das AT**

### **Wärmeübung**

Ähnlich wie bei der Schwereübung suggerieren Sie hier Ihrem Körper, dass er ganz warm ist. Dadurch sollen Sie zur Ruhe kommen und die Blutgefäße sich weiten. Diese Übung kann ebenfalls in Kutscherhaltung gemacht werden oder auch im Liegen. Suggestieren Sie: „Mein rechter Arm ist ganz warm“. Passen Sie die Suggestion auf weitere Körperpartien an, sodass der Körper vollständig entspannt.

### **Atemübung**

Um eine ausgleichende, entspannte und langsame Atmung zu erzielen, suggerieren Sie einen ruhigen Atemfluss – etwa durch eine Formel wie: „Meine Atmung ist ganz ruhig“, die Sie genau wie bei der Schwere- oder der Wärmeübung öfter wiederholen, bis der Zustand der Entspannung eingesetzt hat. Sie suggerieren dem Körper so, dass keine Gefahr besteht und er sich entspannen kann. Die Folge: Die Atmung reguliert sich.

Neben diesen Übungen, gibt es im AT noch weitere Übungen.

Autogenes Training hat sich als „Selbsthypnoseverfahren“ seit Jahren bewährt. Der Erfolg hängt allerdings immer davon ab, inwieweit man sich darauf einlassen kann. Man benötigt viel Vorstellungskraft. Gut geübte Personen können bereits über die Kurzformel: „Ich bin ganz ruhig und entspannt“ einen hohen Grad an Entspannung erreichen.