



„Autogenes Training“ (AT)

Aus der Hypnose entstanden, bietet das Autogene Training jedem die Möglichkeit der positiven Selbstbeeinflussung. Durch gezielte Entspannung wird man gelassener, konzentrierter und leistungsfähiger.

Du kannst mit AT schnell entspannt und fit, ruhig und gelassen werden, deine Themen können bearbeitet werden. Allerdings regelmäßige Übung vorausgesetzt :-)

AT entspannt nicht nur körperlich, sondern trainiert auch den Kreislauf und die Konzentrationsfähigkeit, schafft einen klaren Kopf und lehrt, allein mit Kraft seiner Gedanken, positiven Einfluss auf den Organismus zu haben.

Autogenes Training ist eine Entspannungsmethode, die auf Autosuggestion basiert. Suggestion, die positive Beeinflussung eines Menschen, ist eines der häufigsten und am ältesten verwendeten Mittel.

Wie funktioniert und wirkt AT?

AT ist eine auf Autosuggestionen basierende Entspannungstechnik. Es wirkt beruhigend, lösend und regenerierend auf den Körper, Geist, Seele, auf den ganzen Organismus.

Bereits im Vorgang „Konzentration auf Ruhe“ beginnt die erste Erholung:

Der gestresste Mensch erkennt, was die Ursachen seiner Unruhe sind.

Der Übende ist hellwach, befindet sich aber in einem Zustand vertiefter Konzentration.

Eine Vielzahl von Krankheiten können mit dieser Methode erfolgreich behandelt werden.

Die meisten Erkrankungen (90 %) sind psychosomatischen Ursprungs. Unser Seelenleben ist in der Lage, über das Unterbewusstsein körperliche Vorgänge zu steuern, somit auch fehlerzusteuern und krankmachend zu wirken. Es gilt Körper, Geist und Seele in einen entspannten Zustand zu versetzen, um Heilung finden zu können.

Die 7 AT-Übungen

- 1) die Ruheübung
 - Arbeitet mit der Suggestion **„Ich bin ganz ruhig und entspannt“**
 - Gedanken ziehen lassen und Entspannen geschehen lassen
 - Auf Basis der absoluten Ruhe folgen die nächsten Übungen
- 2) die Schwereübung
 - arbeitet mit der Vorstellung **„Mein Körper ist angenehm schwer“**
 - man geht stufenweise durch Arme und Beine, dann den ganzen Körper
 - eine wohlige Müdigkeit und Gliederschwere stellen sich ein
 - Muskeln lockern sich, die Entspannung wird vertieft
- 3) die Wärmeübung
 - **„Mein Körper ist angenehm warm“**
 - Wieder geht man stufenweise durch Arme und Beine, schließlich den ganzen Körper
 - die Gefäßentspannung stellt sich ein, strömende Wärme, angenehmes Kribbeln
- 4) die Atemübung
 - durch **„Ich atme ganz ruhig und gleichmäßig“** findet der Übende SEINEN eigenen Atemrhythmus
 - Ziel: konzentrierte Einstellung auf das Atmen, Bewusstwerdung des Atems und die Atemwirkung spüren
- 5) die Herzübung
 - **„Mein Herz schlägt ruhig und gleichmäßig“**
 - Alternative: auf den eigenen Puls konzentrieren



- 6) die Sonnengeflechtsübung
- **„Mein Sonnengeflecht ist strömend warm“**
 - Sonnengeflecht: ein Geflecht aus Nervenzellen und – schaltstellen, unterhalb des Zwerchfells zw. Ende Brustbein und Bauchnabel
 - regt den Stoffwechsel an, fördert Verdauung, beeinflusst Magen, Darm, Leber, Gallenblase, Bauchspeicheldrüsen und Sexualdrüsen
 - Schlüssel für viele Umschaltungen im Organsystem!
- 7) die Kopfübung
- **„Meine Stirn ist angenehm kühl“**
 - Sinn dieser letzten Übung: KLARER, FREIER Kopf
 - Leistungssteigerung kann programmiert werden

Zwischendurch immer wieder auf Ruhe konzentrieren: **„Ich bin ganz ruhig und entspannt“**

Jede Formel wird **6x** wiederholt, Ausnahme Stirnformel (3x)

Das Lösungsritual

- Balle deine Hände zu Fäusten, beuge deine Arme, strecke und recke dich
- Atme ein paar Mal tief ein und aus
- Öffne deine Augen, recke und strecke dich, willkommen im Hier und Jetzt

Formelhafte Vorsätze

Individuelle Anregungen, Einstellungen oder Aufträge, die sich der Übende im Zustand der Entspannung vorgeben kann und die ihm später zur Verfügung stehen.

Es gelingt eine Abstellung körperlicher Fehlreaktionen, unerwünschter Angewohnheiten oder Krankheiten.

Formelhafte Vorsätze dienen dazu, sich positive, erwünschte Angewohnheiten anzueignen und negative, unerwünschte abzugewöhnen.

Beispiele:

- Gegen alle Schmerzen: „Mein... ist frei, beweglich und gesund.“
- Gegen Ängste: „Ich bin und bleibe mutig und stark.“
- Gegen Kopfschmerzen: „ Mein Kopf ist frei, frisch und klar.“
- Gegen Schlafstörungen: „Ich schlafe nachts tief, gut und durch.“

Die **individuelle Formel** soll nach der Kopfübung eingeflochten werden, und **6x** wiederholt werden

Ich wünsche euch gute Entspannung ☺