



Informationsschrift zum Thema:

## **Psychologie: Autogenes Training**

### **Brigitte Neumeister**

Heilpraktikerin & Diplom Hypnosetherapeutin  
Praxis für Naturheilverfahren und ganzheitliche  
Psychotherapie

Hirschsstr. 2/1 • 74078 Heilbronn

Telefon 0 71 31 - 3 96 18 53 Fax 0 71 31 - 9 10 33



## Psychologie: Autogenes Training

**Definition:** Es ist eine Selbsthypnose, durch die es möglich ist, unwillkürlich gesteuerte Vorgänge im Körper willentlich zu beeinflussen.

Das Autogene Training ist eine Methode zur konzentrativen Selbstentspannung und ist im weiteren Sinne in die Verfahren der Psychotherapie einzuordnen, welche aus der Hypnose entwickelt wurde.

Es besteht in seiner Grundstufe aus sechs verschiedenen Übungen.

1920 entwickelte Prof. H.J. Schultz ein Nervenarzt das Autogene Training.

Es ist ein Werkzeug, welches von jedem, auch ohne entsprechende weltanschauliche Überzeugung, erlernt und benützt werden kann.

**Wirkungsweise:**

- Entspannung
- Abbau von Nervosität
- Leistungssteigerung
- Konzentrationssteigerung
- körperliche Abwehrzunahme

**Die sechs Schritte:**

1. Übung:	Schwereübung
2. Übung	Wärmeübung
3. Übung	Herzübung
4. Übung	Atemübung
5. Übung	Bauchatmung
6. Übung	Stirnübung

## Zeitliche Bedingungen

Es ist wirksamer kurz und dafür häufiger zu üben. Zu Beginn reicht es aus nur 2 Min. zu üben eine Übung wird eine Woche lang geübt bis die nächste Übung hinzugefügt wird.

Wenn alle Übungen vermittelt worden sind, dauert das autogene Training etwa sechs bis acht Minuten Ideal ist es, wenn man 2x pro Tag übt und zwar immer zur gleichen Zeit.

Fernhalten von störender Reize

Zu Beginn ist es sinnvoll und hilfreich, störende Geräusche und Einflüsse abzuschalten.

Folgende Geräusche:

Licht, Telefon, Klingel, Familienmitglieder, beengende Kleidung, Musik

Mit zunehmender Erfahrung, können die Übungen auch unter extremen Bedingungen zum Erfolg führen.

- Übungshaltung
- Liegehaltung
  - Droschkenkutscherhaltung
  - am Stuhl angelehnt
  - ganz wichtig das Zurücknehmen

Man ballt die Hände zu Fäusten, beugt und streckt ein paar Mal mit aller Kraft die Arme, dann nimmt man einen tiefen Atemzug und öffnet die Augen

Wird das Autogene Training zum Einschlafen verwendet, verzichtet man auf das Zurücknehmen.