

Autogenes Training

Autogenes Training ist eine Entspannungstechnik und eine Form der Selbsthypnose. Sie wurde in den 1930ern von dem deutschen Johannes Heinrich Schultz entwickelt. Er selbst war Psychiater und Hypnose-Arzt und arbeitete mit Patienten mit psychosomatischen Störungen.

Bei seinen Behandlungen stellte er fest, dass die Patienten immer wieder von einem Schwere- und Wärmeempfinden berichteten, ohne dass er Anweisungen dazu gegeben hatte. Er zog den Rückschluss, dass dieses Empfinden auftrat, da mit der Entspannung des Geistes sich die Muskeln automatisch mit entspannten.

Seine Idee war dann etwas zu entwickeln, das die Menschen selbstständig ausüben konnten, sozusagen eine Art Selbsthypnose, in der man alleine durch die Kraft seiner Gedanken bestimmte körperliche Zustände hervorrufen kann.

Also entwickelte er verschiedene Formeln, die die Aufmerksamkeit auf das Erleben von Entspannungszuständen, wie z.B. Wärme und Schwere lenkten. Das Einüben dieser Formeln passiert

in der Grundstufe des AT. In der Mittelstufe entwickelt man zusätzlich einen formelhaften Vorsatz, der einen dann in der Persönlichkeitsentwicklung unterstützt.

Wichtig ist, dass die Entspannung im AT aus der eigenen Person heraus entsteht und das Gleichgewicht zwischen An- und Entspannung verstärkt. Dadurch dass die Formeln als Befehle formuliert sind und man sie über einen längeren Zeitraum übt, wird ein Zugang zum Unterbewussten erreicht. Wenn man AT beherrscht, ist man selbstständig in der Lage Einfluss auf seine psychischen und körperlichen Situationen zu nehmen.

Schwereübung Arme

Ich bin ganz ruhig und entspannt

Der dominante Arm ist ganz schwer

Der dominante Arm ist ganz schwer

Der dominante Arm ist ganz schwer

Der dominante Arm ist ganz schwer

Der dominante Arm ist ganz schwer

Der dominante Arm ist ganz schwer

Ich bin ganz ruhig und entspannt

Der andere Arm ist ganz schwer

Der andere Arm ist ganz schwer

Der andere Arm ist ganz schwer

Der andere Arm ist ganz schwer

Der andere Arm ist ganz schwer

Der andere Arm ist ganz schwer

Ich bin ganz ruhig und entspannt

Arme fest!

Tief atmen!

Augen auf!