

Kurzform

Ich bin ganz ruhig und entspannt

Der ganze Körper ist angenehm
schwer

Der ganze Körper ist angenehm
warm

Die Atmung ist ruhig
und regelmäßig

Ich bin ganz ruhig und entspannt

Das Herz schlägt ruhig und
regelmäßig

Der Bauch ist strömend warm

Die Stirn ist angenehm kühl

Ich bin ganz ruhig und entspannt

Fachliteratur zur Erweiterung des Wissens:

Autogenes Training Das Original-Übungsheft: Die Anleitung vom Begründer der Selbstentspannung, J.H. Schultz (TRIAS; Auflage: 26 (26. Oktober 2016)

Autogenes Training (mit CD): Über 100 Anwendungsmöglichkeiten für Körper und Seele, Delia Grasberger (GRÄFE UND UNZER Verlag GmbH, 6. September 2014)

Autogenes Training: Der bewährte Weg zur Entspannung, Hannes Lindemann (Goldmann Verlag (1. April 2004)

Vermeidung von Fehlern:

- Übungsintervall 3 mal täglich. Am besten als Ablauf innerhalb einer Routine, da der Organismus sich auf diese Regelmäßigkeit schnell einstellen kann. Plane Zeit ein, damit Körper und Geist die Chance haben vollumfänglich zu entspannen.
- Zu Beginn des Kurses empfiehlt sich eine Übungsposition im Liegen, da dies die Entspannung erleichtert. Im Verlaufe des Kurses kann dies durch sitzende Positionen ergänzt werden, um mehr Möglichkeiten und Zeitpunkte zum Üben zu schaffen.
- Nutze unbedingt die Rückholschritte (Tief atmen, bewegen und Muskeln anspannen, Augen öffnen), um ein problemloses Zurückkommen in den Alltag zu gewährleisten.
- Stelle während der Übung sicher, dass du dich in einer ungestörten und entspannten Umgebung befindest.
- Ärgere dich nicht, wenn es mal nicht so gut klappen sollte. Sei gütig mit dir: AT ist ein Training und Übung macht den Meister.