

## Anleitung AUTOGENES TRAINING

Autogenes Training ist eine Entspannungsmethode, die auf der Wirkung von Autosuggestion beruht. Das bedeutet, dass man mithilfe von gezielten Gedanken eine Wirkung im Körper auslösen kann. Es ist zum Beispiel möglich nur durch den Gedanken „Finger bewegen“ einen Impuls am Fingermuskel zu messen ohne dass der Finger tatsächlich bewegt wird.

Beim autogenen Training wird dieser Effekt in die entgegengesetzte Richtung genutzt. Der Körper wird durch Gedanken in einen entspannten Zustand gebracht. Die Übung besteht aus verschiedenen Grundstufen, die nacheinander durchgegangen werden.

### VORBEREITUNG

Lesen Sie zunächst die gesamte Anleitung durch, damit Sie nicht während der Übung diese unterbrechen müssen.

Schaffen Sie eine entspannte Atmosphäre:

- Suchen Sie einen für Sie bequemen Platz. Legen oder setzen Sie sich hin.
- Sorgen Sie dafür, dass Sie nicht gestört werden. Weder durch Lärm noch durch beispielsweise Familienmitglieder, die während der Übung an Ihnen vorbei laufen.
- Führen Sie die Übung ohne Zeitdruck durch.

Stellen Sie sich die einzelnen Sätze mit geschlossenen Augen wie eine Art fliegender Text vor.





### STUFE 1 SCHWERE

Starten Sie mit dem Satz „Ich bin ganz ruhig.“ Im Anschluss gehen Sie über zu „Mein rechter Arm ist ganz schwer.“ Versuchen Sie dabei zu fühlen, wie Ihr Arm sich tatsächlich schwer anfühlt und wiederholen Sie den Satz. Nehmen Sie sich Zeit und wiederholen Sie jeden Satz bis zu fünf Mal, bis Sie die Schwere gut fühlen können. Gehen Sie der Reihe nach Arme und Beine durch und beenden Sie die Stufe mit dem Satz: „Mein ganzer Körper ist schwer.“



### STUFE 2 WÄRME

Sie können zunächst wieder mit dem Satz „Ich bin ganz ruhig.“ beginnen. Anschließend denken Sie: „Mein rechter Arm ist ganz warm.“ Wiederholen Sie diesen Satz und fühlen Sie wie der Arm warm wird. Gehen Sie wieder beide Arme und Beine durch und enden Sie mit dem gesamten Körper. Sie können auch diese Übung mit der Schwereübung verbinden, indem Sie denken „Mein rechter Arm ist ganz schwer und warm.“



### STUFE 3 DAS HERZ

Nach dem Start mit „Ich bin ganz ruhig.“ können Sie den Wortlaut denken: „Mein Herz schlägt ruhig und kräftig.“ Wiederholen Sie diesen Satz wiederum ca. 5 Mal. Bei Herzproblemen lassen Sie diese Übung bitte aus.



### STUFE 4 DER ATEM

Sie beginnen wie zuvor mit dem Satz: „Ich bin ganz ruhig.“ Denken Sie danach: „Mein Atem ist ruhig und gleichmäßig.“ Analog zu der Herz-Übung gilt hier: Aus medizinischen Gründen kann es sinnvoll sein diese Stufe auszulassen.



## STUFE 5

### DAS SONNENGEFLECHT

Das Sonnengeflecht liegt in der Mitte des Körpers, im Bauchbereich. Denken Sie hier: „Mein Bauch ist angenehm warm.“ Alternativ können Sie auch denken: „Das Sonnengeflecht ist strömend warm.“ Nutzen Sie einfach den Satz, der Ihnen besser gefällt.

Wiederholen Sie den Satz ein paarmal und fühlen Sie was mit Ihrem Empfinden im Bauchraum passiert.



## STUFE 6

### KOPF

Hier nutzen Sie den Satz: „Meine Gedanken sind frisch und klar.“ Alternativ können Sie auch denken: „Der Kopf ist frei und leicht.“



## ÜBUNGSENDE

Beenden Sie die Übungseinheit, indem Sie Ihre Muskeln anspannen und durch Schütteln und Rekeln lockern und aus der Schwere wieder auftauchen. Anschließend atmen Sie ein paarmal tief ein und aus und öffnen anschließend Ihre Augen.

Wenn Sie das Gefühl haben immer noch benommen zu sein und eine Schwere in sich zu haben, wiederholen Sie diesen Schritt.

Gerne sind wir für Sie bequem per Chat auf [www.krebs-und-ich.de](http://www.krebs-und-ich.de) erreichbar oder via Telefon ☎ 0911 977 23 259 per E-Mail ✉ [krebs-und-ich@a-b-f.de](mailto:krebs-und-ich@a-b-f.de)

Sie finden dort qualifizierte pharmazeutische Ansprechpartner, die gerne Ihre Fragen beantworten.

