

Autogenes Training

Dauer: ca. 20 Minuten

Bequem auf dem Rücken liegend oder im aufrechten Sitzen mit Armen auf den Beinen abgelegt.
Mehrere Male tief ein und aus atmen. Diese Sätze innerlich 2-3 mal aufsagen und sie fühlen.

"Ich bin ruhig und entspannt."

"Mein Herz schlägt ruhig und regelmäßig."

"Ich stelle mir etwas angenehmes, beruhigendes vor."

Man beginnt mit dem Gedanken, dass die rechte Hand ganz schwer wird. Dabei muss man sich auf die rechte Hand konzentrieren und "Meine rechte Hand ist ganz schwer." innerlich vorsagen und wiederholen. Langsam spürt man, wie die Hand schwer wird. Sollte sich das Gefühl nicht einstellen, hilft die Vorstellung, dass die Hand versinkt und immer tiefer sinkt. Danach einen der obigen Sätze aufsagen und weiter geht es mit dem rechten Arm "Mein rechter Arm ist ganz schwer." und so weiter.

"Meine rechte Hand ...

"Mein rechter Arm...

"Meine linke Hand...

"Mein linker Arm...

"Mein rechtes Bein...

"Mein linkes Bein...

ist ganz schwer."

Nachdem man die Schwere in Händen, Armen und Beinen gefühlt hat, sollte man sich noch einmal auf die Atmung konzentrieren.

"Meine Atmung ist ruhig und gleichmäßig."

"Meine Stirn ist angenehm kühl."

"Ich stelle mir etwas angenehmes, beruhigendes vor."

Es geht nun weiter mit dem Satz "Meine rechte Hand ist angenehm warm."

"Meine rechte Hand ...

"Mein rechter Arm...

"Meine linke Hand...

"Mein linker Arm...

"Mein rechtes Bein...

"Mein linkes Bein...

ist angenehm warm."

"Meine Atmung ist ruhig und gleichmäßig."

"Ich bin ruhig und entspannt."

Nach diesen Durchgängen sollten Sie sich erholt, entspannt und gelöst fühlen. Es ist ratsam, sich regelmäßig die Zeit für diese Übungen zu nehmen; denn je öfter sie diese Übungen trainieren, umso schneller können Sie sich selbst entspannen und beruhigen und so Stress abbauen.