



## **Entspannungsübungen (Autogenes Training)**

Autogenes Training ist ein Entspannungsverfahren. Es dient der Stressreduktion durch Wahrnehmung des körperlichen Empfindens.

Das Verfahren zur Selbstentspannung, das mit weiteren Entspannungsmethoden kombiniert werden kann, ist leicht zu erlernen und kann eine Methode zur Leistungssteigerung und Stressreduktion sein. Auch können Schlafstörungen behoben werden.

Entwickelt wurde das Autogene Training vom Berliner Psychiater Johannes Heinrich Schultz, veröffentlicht unter dem Namen "konzentrierte Selbstentspannung" im Jahre 1932. Es basiert auf Beobachtungen aus der Hypnoseforschung.

### **Das Verfahren**

Das Prinzip des Autogenen Trainings beruht auf Autosuggestion ("Selbsthypnose"), die einen hypnotischen Ruhezustand hervorruft.

In diesem Ruhezustand kann durch spezielle Übungen die geistige und körperliche Ebene wahrgenommen werden.

Dieser Ruhezustand fördert parasympathische Körperreaktionen und führt so zum schnellen Stressabbau.

Durch Verfeinerung der Körperwahrnehmung können "automatische" Aktionen / Bewegungen bewußt gemacht werden.

### **Zum Ablauf des Autogenen Trainings:**

Als Grundposition des Autogenen Trainings ist eine entspannte sitzende oder liegende Haltung einzunehmen. Ist dies erfolgt, so führt der Patient Selbstinstruktionen zur Entspannung mehrmals hintereinander aus.

Abhängig von der Stufe des Autogenen Trainings werden beispielsweise Schwere-Übungen, Wärme- und Organübungen durchgeführt. Die Durchführung erfolgt in gleichmäßigem Rhythmus mehrfach hintereinander.

Durch den Ruhezustand setzt in den Übungen die Entspannung ein.

Durch die Wahrnehmung der Entspannung des Körpers stellt sich ein Zustand der vegetativen Ruhe ein, der als hypnoseähnlicher Zustand gesehen werden kann.

Durch die volle Konzentration entsteht laut Schultz eine Distanz zum Empfinden äußerer Reize. Diese Distanz wird durch regelmäßiges Üben des Autogenen Trainings weiter verstärkt.

### **Ihr Nutzen**

Die Entspannungsübungen ermöglichen Erholung und Entspannung in kurzer Zeit.



Darüber hinaus erfolgt eine Harmonisierung vegetativer Funktionen und es entsteht eine feinere Körperwahrnehmung sowie eine Stärkung des Selbstbewußtseins.