

# Autogenes Training

## Einstiegsübung

Das Autogene Training hilft beim Stressabbau, ist leicht in den Alltag zu integrieren und hat viele positive Wirkungen auf die Gesundheit. Zum Kennenlernen bietet sich eine Einstiegsübung an.

### Übungsablauf

Suchen Sie sich bitte Gelegenheiten um täglich 1–2x zu üben. Ideal ist ein fester, ruhiger Ort, den Sie z. B. morgens und zu Feierabend für 1–2 Wochen lang nutzen. Dann führen Sie folgende Schritte durch:

#### 1. Sitzposition einnehmen

Typischerweise wird das Autogene Training im Sitzen (sog. Droschkenkutschhaltung), durchgeführt.

- ✓ Hierfür setzen Sie sich bitte gerade auf die Vorderkante eines Stuhls. Stellen Sie die Beine im rechten Winkel hüftbreit auf und lassen die Arme seitlich hängen.
- ✓ Bringen Sie Ihren Oberkörper in eine mittige, angenehme Stellung.
- ✓ Entspannen Sie Ihren Rücken, sacken im Oberkörper leicht zusammen und **legen die Unterarme auf Ihre Oberschenkel**.

#### 2. Grundformel

Atmen Sie tief durch und fokussieren Sie auf ein ruhiges, angenehmes Gefühl. Dabei hilft Ihnen folgende Formel, die Sie gedanklich wiederholen:

- ✓ „Ich bin ganz ruhig.“  
(3x wiederholen)
- ✓ „Ruhe.“

#### 3. Reaktivieren

Zum Abschluss können Sie sich strecken und Ihre Arm- und Beinmuskeln bewegen.

### Wie geht es weiter?

Das Autogene Training hat mehrere Formeln, die das systematische Entspannen fördern. Der beste Weg, um das Autogene Training zu erlernen, ist ein Präventionskurs. Ihre Krankenkasse bezuschusst diesen in der Regel.

**Hinweis:** Bitte sprechen Sie Ihren Kursleiter oder Arzt bei Rücken-, Nackenproblemen oder unangenehmen Empfindungen an. Ebenfalls kann eine Rücksprache bei Migräne und chronischen Erkrankungen notwendig sein.

### Hintergrundinformationen

Das Autogene Training ist ein Entspannungsverfahren. Mithilfe gedanklicher Prozesse können Sie gezielt Ihre Erholung fördern. Das Autogene Training wurde von dem Arzt und Psychiater J. H. Schulz entwickelt und ist systematisch aufgebaut. Es nutzt mentale Vorstellungsbilder, welche über Sätze formuliert werden, die Sie sich innerlich vorsagen (sog. Formeln).

Regelmäßige Übung ist eine essentielle Voraussetzung für die Wirkung des Autogenen Trainings: Je häufiger sie üben, desto zuverlässiger entspannt sich Ihr Geist und Ihr Körper. Dabei benötigen Sie für jede Übung nur wenige Minuten und keinerlei Hilfsmittel.

*Kurse zum Autogenen Training werden von Krankenkassen bezuschusst.*



*Sprechen Sie uns bei Fragen gerne an!*

In Kooperation mit:

