

MEIN GESUNDHEITSMANAGER

# Autogenes Training

## Der Online Kurs

### Handout

TIPPS & REGELN ZUM NACHLESEN





# EINLEITUNG

„Resilienz ist die Widerstandsfähigkeit gegen Stress. Das bedeutet, dass Körper und Geist darauf vorbereitet werden, mit belastenden Situationen besser umgehen zu können und in den Situationen selbst einfacher wieder zur Ruhe zu kommen. Stress ist dabei die Belastung selbst, zumindest im heutigen Sprachgebrauch. Das Autogene Training zielt darauf ab, durch eine passive Entspannung diesen Belastungen entgegen zu treten.“

# Inhalte zum Kurs

- 1. Einstieg und Körperreise**
- 2. Ruhetönung**
- 3. Grundübung Wärme**
- 4. Grundübung Schwere**
- 5. Zusammenfassung Grundübungen**
- 6. Zusatzübung Atmung**
- 7. Zusatzübung Herz**
- 8. Zusatzübung Bauch**
- 9. Vollständige Entspannungseinheit**
- 10. Kurzentspannung und Abschluss**

# 1. Kursstunde: Einstieg und Körperreise

## Kursvorbereitung

Ich empfehle dir für deinen Kurs bequeme, gerne auch etwas wärmere Kleidung, evtl. eine Decke oder Jacke zum Zudecken. Du benötigst in etwa 4 qm Platz und je nach Entspannungsposition eine Matte, einen Sessel, Stuhl oder das, was es dir ermöglicht, bequem zur Ruhe zu kommen (genauer erfährst du in der zweiten Kursstunde). Versuche tagsüber vor deiner Kursstunde ausreichend zu trinken, iss direkt vor dem Kurs nicht zu viel, aber auch nicht zu wenig, versuche auch alle Störfaktoren, die dich vom Entspannen abhalten können, zu reduzieren. Alles weitere werde ich dir nach und nach ab der ersten Kurseinheit vorschlagen bzw. erklären.



# 1. Kursstunde: Einstieg und Körperreise

## Was ist Stress?

Stress ist ursprünglich ein Erregungszustand unseres Körpers, der es uns ermöglicht, kurzfristig mehr Energie zur Verfügung zu haben. Unsere natürliche Reaktion auf eine stressige Lebenssituation war es entweder zu Kämpfen oder zu Fliehen, um überleben zu können. Vom biologischen Ablauf hat sich seit mehreren 10tausend Jahren dabei nichts geändert, allerdings ist es für uns heutige Menschen schwerer geworden, diesen Erregungszustand schneller abzuschließen und den natürlich folgenden Entspannungszustand wieder zu erreichen. Daher kann chronischer Stress dazu führen, dass Krankheiten entstehen oder die Leistungsfähigkeit des Körpers abnimmt, was wiederum zu weiteren Problemen im Alltag führen kann.

## Was ist das Autogene Training?

Das Autogene Training (AT) ist eine passive Entspannungsmethode, die es uns ermöglicht, den Erregungszustand des Körpers zu reduzieren und schneller den Normalzustand zu erreichen. Das AT setzt dabei teilweise viel Übung voraus, um es effektiv anwenden zu können.



# 1. Kursstunde: Einstieg und Körperreise

## Was ist eine Körperreise?

Eine Körperreise ist eine „geistige Wanderung“ durch unseren Körper. Dabei werden die einzelnen Körperregionen durchwandert und gefühlt, ob es erhöhte Anspannungsregionen gibt oder ob man einfach nur unbequem liegt oder sitzt. Die Körperreise dient als Vorbereitung, um das AT möglichst erfolgreich durchzuführen. Bei dem Sprechtext, wie auch bei allen anderen Sprechtexten, kommt es dabei nicht darauf an, dass immer die gleichen Wortlaute gesprochen werden, sondern dass die Signalwörter bei den Grundübungen und Zusatzübungen benutzt werden. Ansonsten können einzelne Satzbausteine auch variieren.



# 1. Kursstunde: Einstieg und Körperreise

### Sprechttext Körperreise:



- Du bist ganz ruhig und entspannt.
- Wandere in Gedanken durch deinen Körper.
- Spüre, ob du bequem liegst.
- Falls nicht, bewege dich langsam so, dass du entspannt liegen kannst.
- Du bist ganz ruhig und entspannt.
- Spüre in deinen rechten Fuß, wie entspannt er ist.
- Fühle deine Wadenmuskeln, wie locker sie auf dem Boden aufliegen.
- Spüre deine Oberschenkel, wie sie ganz entspannt sind.
- Du bist ganz ruhig und entspannt.
- Spüre in deinen linken Fuß, wie entspannt er ist.
- Fühle deine Wadenmuskeln, wie sie ganz locker aufliegen.
- Spüre deine Oberschenkel, wie sie ganz entspannt sind.
- Du bist ganz ruhig und entspannt.
- Wandere zu deiner rechten Hand und fühle, wie locker sie ist.
- Spüre, wie entspannt dein Unterarm ist.
- Fühle, wie locker dein Oberarm auf dem Boden aufliegt.
- Du bist ganz ruhig und entspannt.
- Fühle in deine linke Hand, wie locker sie ist.
- Spüre wie entspannt dein Unterarm ist.
- Fühle, wie leicht dein Oberarm ist.
- Du bist ganz ruhig und entspannt.
- Fühle wie locker dein Gesäß auf dem Boden aufliegt.
- Spüre wie entspannt dein unterer Rücken ist.
- Fühle wie locker dein Bauch ist.
- Spüre wie leicht dein oberer Rücken den Boden berührt.
- Fühle wie locker und entspannt deine Nackenmuskeln sind.
- Du bist ganz ruhig und entspannt.
- Fühle wie locker deine Kiefermuskeln sind.
- Spüre wie entspannt deine Gesichtsmuskeln sind.
- Fühle, wie entspannt deine Stirn ist.
- Du bist ganz ruhig und entspannt.