

# 10. Kursstunde: Kurzentspannung und Abschluss

## Transfer in den Alltag:



Nicht immer hat man die Zeit, bis zu 45 Minuten für eine Entspannungseinheit aufzubringen. Grundsätzlich helfen die langen Einheiten zwar, sich besser auf belastende Situationen vorzubereiten bzw. nach diesen zu entspannen, aber in akuten Belastungssituationen bedarf es einer kurzen und schnellen Unterstützung. Mit den beiden Kurzversionen kann man damit in einer Belastungssituation sich für 5-10 Minuten zurück ziehen und, mit ausreichend Training, den Körper herunter fahren, um besser denken zu können und somit auch wieder leistungsfähiger zu sein.

## Wie funktionieren die Kurzversionen?

Wie der Name bereits sagt, sind die Kurzversionen auf die Grund- bzw. Zusatzübungen reduziert. Aus Übungsgründen kann man jedoch immer noch die Ruhetönung oder die Körperreise mit dazu nehmen, ganz wie es einem gefällt oder die Zeit es erlaubt.



# 10. Kursstunde: Kurzentspannung und Abschluss

## Sprechttext Kurzversionen Entspannungseinheit:



### Sprechttext Kursversion 1:

- Du bist ganz ruhig und entspannt
- Dein gesamter Körper ist angenehm warm
- Du bist ganz ruhig und entspannt
- Dein gesamter Körper ist angenehm schwer
- Du bist ganz ruhig und entspannt
- Deine Atmung ist ruhig und gleichmäßig
- Du bist ganz ruhig und entspannt
- Dein Herz schlägt ruhig und regelmäßig
- Du bist ganz ruhig und entspannt
- Dein Bauch ist entspannt und warm
- Du bist ganz ruhig und entspannt
- Rückholung

### Sprechttext Kurzversion 2:

- Du bist ganz ruhig und entspannt
- Dein gesamter Körper ist angenehm warm 2x
- Du bist ganz ruhig und entspannt
- Dein gesamter Körper ist angenehm schwer 2x
- Du bist ganz ruhig und entspannt
- Deine Atmung ist ruhig und gleichmäßig 2x
- Du bist ganz ruhig und entspannt
- Dein Herz schlägt ruhig und regelmäßig 2x
- Du bist ganz ruhig und entspannt
- Dein Bauch ist entspannt und warm 2x
- Du bist ganz ruhig und entspannt
- Rückholung

# LITERATUR EMPFEHLUNGEN

Du möchtest noch mehr zu den Kursthemen erfahren bzw. Informationen aus dem Kurs vertiefen. Dann können wir dir hierzu folgende Literatur sehr empfehlen:

### Ausgewählte Literatur

- ✓ Bengel, J.; Lyssenko, L. (2012): Forschung und Praxis der Gesundheitsförderung - Heft 43: Resilienz und psychologische Schutzfaktoren; Bundeszentrale für Gesundheitliche Aufklärung (BZgA)
- ✓ Brenner, H. (2004): Autogenes Training - Der Weg zur Inneren Ruhe; Lengerich: Pabst Publishers
- ✓ Hoffmann, B. (2009): Handbuch Autogenes Training (18. Auflage); München: Deutscher Taschenbuchverlag

"Mein Gesundheitsmanager" (MGM) und zusammenhängende Produkte einschließlich aller Inhalte sind urheberrechtlich geschützt. Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck oder Reproduktion (auch auszugsweise) in irgendeiner Form (Druck, Fotokopie oder anderes Verfahren) sowie die Einspeicherung, Verarbeitung, Vervielfältigung und Verbreitung mit Hilfe elektronischer Systeme jeglicher Art, gesamt oder auszugsweise, ist ohne ausdrückliche schriftliche Genehmigung der Autoren untersagt. Alle Übersetzungsrechte vorbehalten.

# Autogenes Training - Der Online Kurs



Viel Erfolg  
Dein MGM Team