

Autogenes Training

Autogenes Training ist ein auf Autosuggestion basierendes Entspannungsverfahren. Es wurde vom Berliner Psychiater Johannes Heinrich Schultz aus der Hypnose entwickelt. Während der Übung soll die Körperhaltung für den Trainierenden bequem sein. Man sollte wenigstens einmal täglich liegend und einmal täglich sitzend trainieren.

Alles ist fern und gleichgültig

Geräusche sind gleichgültig

Ich bin ganz ruhig

Beide Arme sind schwer

Mit der Schwere kommt die Wärme

Beide Arme sind schwer und warm

Ich bin ganz ruhig

Beide Beine sind schwer

Mit der Schwere kommt die Wärme

Beide Beine sind schwer und warm

Ich bin ganz ruhig

Die Bauchdecken sind weich und warm

Der ganze Leib ist angenehm strömend warm

Ich bin ganz ruhig

Die Atmung fließt ruhig und gleichmäßig

Einatmen und Ausatmen geschieht ganz von selbst

Es atmet mich



*Mit dem Ausatmen strömt wohlige Wärme in die Arme,
in den Leib und in die Beine*

Ich bin ganz ruhig

*Der Brustraum ist weit und warm
Mein Herz schlägt ruhig und regelmäßig (kräftig)*

Ich bin ganz ruhig

Soweit bis zum Einschlafen gedacht.
Am Tage fortfahren, sofern wohltuend

Die Stirn ist ein wenig kühl, angenehm kühl

*Zurücknehmen!
Hände zu Fäusten ballen, recken und strecken,
tief Luft holen, Augen auf!*