

**Einführungskurs**

**für das**

**Autogene Training**

**Grundstufe**

**(nach Dr. J. H. Schultz)**

## Das Autogene Training

autogen        =        aus sich selbst  
Training       =        Übungen durchführen

Das Autogene Training nach Dr.J.H.Schultz ist ein wissenschaftlich fundiertes "konzentratives Entspannungsverfahren", das gleichzeitig körperliche und seelische Bereiche anspricht. Bei regelmäßigem Training erwerben Sie die Fähigkeit, prompt und zuverlässig in den Zustand der Entspannung zu gelangen. Mit dem Autogenen Training erlernen Sie eine Technik, die mit relativ geringem Aufwand verbunden ist und im Anschluß an das Erlernen, vom Trainer unabhängig, weiter verwendet werden kann.

## Was können Sie vom AT erwarten?

- Entspannende, erholsame Wirkung; Abbau der Nervosität bis hin zur Einschlafhilfe
- Erhöhte Widerstandskraft gegenüber Streß; Streßabbau
- Steigerung der Konzentrationsfähigkeit; Leistungssteigerung
- Förderung der Kreativität; Weiterentwicklung Ihrer Persönlichkeit
- Persönliches Wohlbefinden; größere Lebensfreude

## Beim AT sind drei Dinge wesentlich:

- 1        DAS EINNEHMEN EINER BESTIMMTEN HALTUNG
- 2        DIE KONZENTRATION AUF BESTIMMTE FORMELN
- 3        DAS BEENDEN DER ÜBUNG, ALS "ZURÜCKNEHMEN" BEZEICHNET

## Das Erlernen des AT

### 1. Trainingsabschnitt

#### SCHWEREÜBUNG

"DER RECHTE (BEI LINKSHÄNDERN DER LINKE) ARM IST  
GANZ SCHWER"

#### RUHETÖNUNG

"ICH BIN GANZ RUHIG"

ODER

"RUHE KOMMT VON SELBST"

- Training:** ca. 3x täglich, nicht länger als jeweils  
2 Minuten
- Trainingsablauf:** ca 6x Schwereübung, dann 1x Ruhetönung,  
dann 6x Schwereübung, usw.
- Übungshaltungen:**
- Droschkenkutscherhaltung
  - Lehnstuhlhaltung
  - Liegehaltung
- Beenden des Trainings:** **ZURÜCKNEHMEN**
- a) beugen und strecken Sie 3mal Ihre Arme mit energischem Ruck
  - b) atmen Sie dabei tief ein und aus
  - c) öffnen Sie Ihre Augen
- dazugehörige Formeln:**
- a) Arme fest!
  - b) tief atmen!
  - c) Augen auf

## 2. Trainingsabschnitt

### WÄRMEÜBUNG

"DER RECHTE (BEI LINKSHÄNDERN DER LINKE) ARM  
IST GANZ WARM"

### RUHETÖNUNG

"ICH BIN GANZ RUHIG"

ODER

"RUHE KOMMT VON SELBST"

- Training:** ca. 3x täglich, nicht länger als jeweils 3 Minuten
- Trainingsablauf:** ca. 6x Schwereübung, dann 1x Ruhetönung, dann 6x Wärmeübung, dann 1x Ruhetönung, dann 6x Schwereübung, usw.
- Beenden des Trainings:** **ZURÜCKNEHMEN**
- a) beugen und strecken Sie 3x Ihre Arme mit energischem Ruck
  - b) atmen Sie dabei tief ein und aus
  - c) öffnen Sie Ihre Augen
- dazugehörige Formeln:**
- a) Arme fest!
  - b) tief atmen!
  - c) Augen auf!

**Zurücknehmen nie vergessen!**  
(außer im Bett vor dem Einschlafen)

### 3. Trainingsabschnitt

#### ATEMÜBUNG

"Atmung ganz RUHIG"

ODER

"ES ATMET MICH"

ODER

"DIE ATMUNG IST RUHIG UND GLEICHMÄßIG"

**Training:** ca. 3x täglich, nicht länger als jeweils  
5 Minuten

**Trainingsablauf:** Schwereübung - Ruhetönung -  
Wärmeübung - Ruhetönung -  
Atemübung - Ruhetönung -  
Schwereübung - Ruhetönung, usw.

**Beenden des Trainings:** **ZURÜCKNEHMEN**

**Zurücknehmen nie vergessen!**  
(außer im Bett vor dem Einschlafen)

## 4. Trainingsabschnitt

### HERZÜBUNG

- "DAS HERZ SCHLÄGT RUHIG UND KRÄFTIG"  
ODER  
"DAS HERZ SCHLÄGT RUHIG UND REGELMÄßIG"  
ODER  
"PULS RUHIG UND REGELMÄßIG"  
ODER  
"HERZ SCHLÄGT LOCKER UND ZUFRIEDEN"  
ODER  
"HERZ SCHLÄGT RUHIG UND LEICHT"  
ODER  
"WARM WIRD DAS HERZ DURCHSTRÖMT"  
ODER  
"ES WIRD MIR WARM UMS HERZ"

**Training:** ca. 3x täglich, nicht länger als jeweils  
10 Minuten

**Trainingsablauf:** Schwereübung - Ruhetönung -  
Wärmeübung - Ruhetönung -  
Atemübung - Ruhetönung -  
Herzübung - Ruhetönung,  
Schwereübung - Ruhetönung, usw.

**Beenden des Trainings:** **ZURÜCKNEHMEN**

**Zurücknehmen nie vergessen!**  
(außer im Bett vor dem Einschlafen)

## 5. Trainingsabschnitt

### **SONNENGEFLECHTSÜBUNG**

"SONNENGEFLECHT STRÖMEND WARM"

ODER

"MAGEN STRÖMEND WARM"

ODER

"LEIB WARM UND WEICH"

**Training:** ca. 3x täglich, nicht länger als jeweils  
10-15 Minuten

**Trainingsablauf:** Schwereübung - Ruhetönung -  
Wärmeübung - Ruhetönung -  
Atemübung - Ruhetönung -  
Herzübung - Ruhetönung,  
Sonnengeflechtsübung - Ruhetönung -  
Schwereübung - Ruhetönung, usw.

Schwereübung und Wärmeübung können ab jetzt zu einer Übung  
zusammengezogen werden.

**Beenden des Trainings: ZURÜCKNEHMEN**

**Zurücknehmen nie vergessen!**  
(außer im Bett vor dem Einschlafen)

## 6. Trainingsabschnitt

### **STIRNKÜHLEÜBUNG**

"STIRN ANGENEHM KÜHL"

ODER

"STIRN IST EIN WENIG KÜHL"

ODER

"KOPF LEICHT UND KLAR, GESICHTSZÜGE GLATT UND ENTSPANNT"

**Training:** ca. 3x täglich, bei individueller Trainingslänge,  
bzw. bei Bedarf

**Trainingsablauf:** Schwereübung - Ruhetönung -  
Wärmeübung - Ruhetönung -  
Atemübung - Ruhetönung -  
Herzübung - Ruhetönung -  
Sonnengeflechtsübung - Ruhetönung -  
Stirnkühleübung - Ruhetönung -  
Schwereübung - Ruhetönung, usw.

Schwereübung und Wärmeübung können zu einer Übung zusammengezogen werden

**Beenden des Trainings: ZURÜCKNEHMEN**

**Zurücknehmen nie vergessen!**  
(außer im Bett vor dem Einschlafen)





## 8. Trainingsabschnitt

### DIE KURZENTSPANNUNG

- RUHETÖNUNG
- ARME/BEINE SCHWER UND WARM
- NACKEN/SCHULTERN SCHWER UND WARM
- INDIVIDUELLER VORSATZ (SO FERN GEWÜNSCHT)
- ZURÜCKNEHMEN

**Training:** die Kurzentspannung ist eine zeitlich auf 2 bis 4 Minuten reduzierte Entspannung

**Trainingsablauf:** Durch den Generalisierungseffekt\* kommt es zu einer raschen Entspannung des Organismus und es kann ohne viel Aufhebens geübt werden.

**Zurücknehmen:** Das Zurücknehmen geschieht durch ein kräftiges Fäusteballen und eine von der Umwelt nicht zu merkende kurze Anspannung der Armmuskulatur. So kann z. B. auch in der Straßenbahn oder bei langen Autofahrten autogen geübt werden.

**Für den raschen Einsatz des  
Autogenen Trainings  
in Belastungssituationen des Alltags!**

---

\* Unter "Generalisierungseffekt" versteht man die Bereitschaft des Organismus, sich im  bei bereits einmaliger Formelvorstellung zu entspannen.

## 9. Trainingsabschnitt

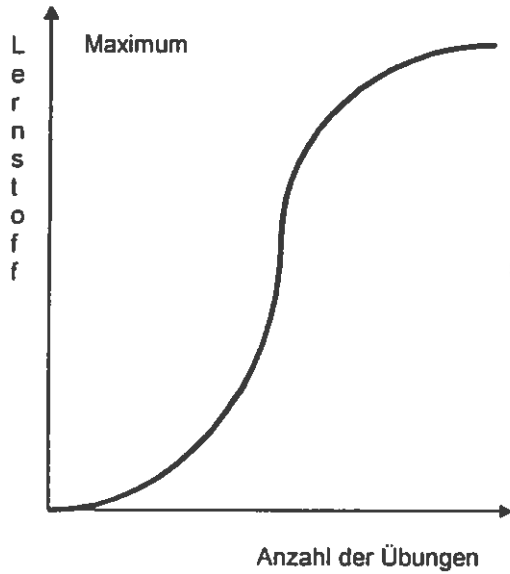
### DIE TEILENTSPANNUNG

- RUHETÖNUNG
- NACKEN/SCHULTERN SCHWER UND WARM
- RUHETÖNUNG

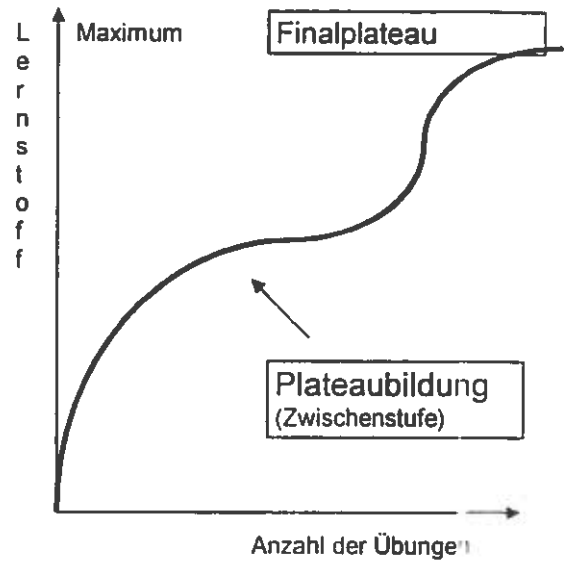
- Training:** immer wieder in anspannende Alltagssituationen kurz einschieben
- Trainingsablauf:** kurz und oft. Die Teilentspannung bezieht sich auf einen bestimmten Körperteil (vorzugsweise der Schultergürtel, da dessen Muskel weit in den ganzen Organismus eingreifen)
- Zurücknehmen:** Bei der Teilentspannung braucht **nicht** zurückgenommen zu werden

**Für den raschen Einsatz des Autogenen Trainings  
in Belastungssituationen des Alltags!**

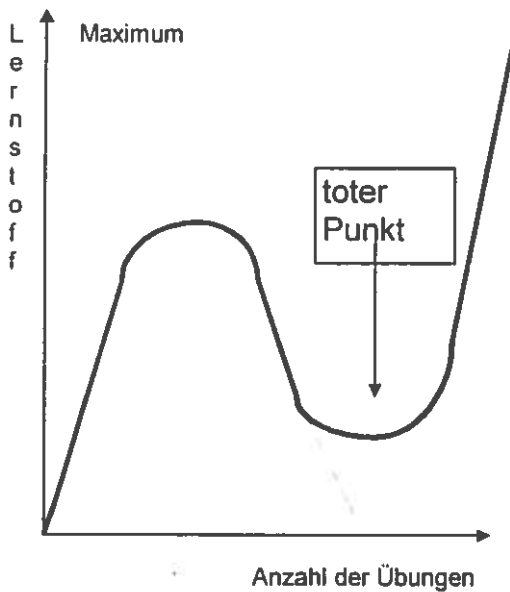
## Das Lernverhalten im Autogenen Training



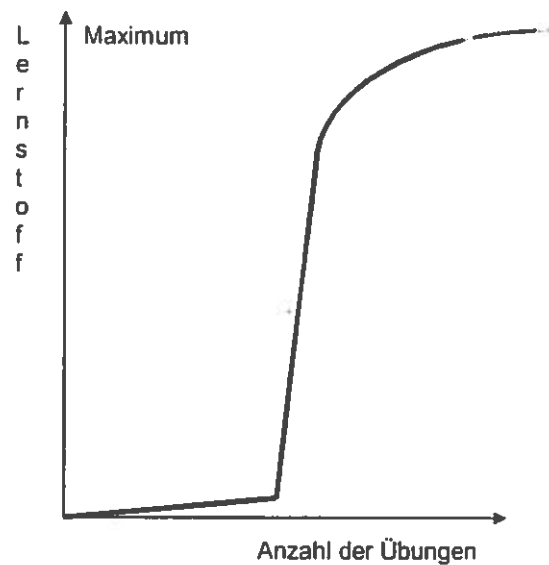
Die klassische S-förmige Lernkurve



Stufenförmige Kurve: im AT entstehen die Stufen oft bei Beginn einer neuen Übung



Bajonettkurve



Der Evidenzknick