



## Autogenes Training

### Die Grundstufe

Die Grundstufe des autogenen Trainings wird zur Entspannung eingesetzt. Die sechs Übungseinheiten dieser Stufe führen zu einem Schwere- und Wärmegefühl in Armen und Beinen, der Beruhigung von Pulsschlag und Atmung, zu einem Wärmegefühl im Solarplexus (Sonnengeflecht) und einer angenehmen Kühle der Stirn.

In der Grundstufe werden besonders die körperlichen Funktionen beeinflusst. Der Trainierende liegt entspannt auf dem Rücken oder nimmt die so genannte Kutschhaltung ein und konzentriert sich bei den Übungen ausschließlich auf seinen eigenen Körper.

### Die Grundstufe besteht aus 6 Übungsteilen:

- Schwere-Übung
- Wärme-Übung
- Atem-Übung
- Herz-Übung
- Sonnengeflecht-Übung
- Kopf-Übung

Die jeweiligen Übungsformeln werden 4 - 6 Mal wiederholt. Jede Übungsformel wird um den autosuggestiven Satz ergänzt: "Ich bin vollkommen ruhig, gelassen und entspannt!" Dieser Satz wird 1-2 Mal wiederholt.

### 1. Übung: Schwere-Übung

Die Schwere-Übung führt zu einer Entspannung der Muskulatur der Gliedmaßen; in den Gliedmaßen breitet sich ein Gefühl von Schwere aus. Zunächst konzentriert man sich auf ein Körperteil, in der Regel auf einen Arm oder ein Bein. Im weiteren Verlauf der Übungen kann man die Schwere auf andere Körperteile und den gesamten Körper ausdehnen.

#### Die autosuggestiven Sätze lauten:

- *Meine Arme und Beine sind angenehm schwer* (5-6 Mal wiederholen).
- *Ich bin vollkommen ruhig, gelassen und entspannt* (1 Mal wiederholen).

### 2. Übung: Wärme-Übung

Die Wärme-Übung verhilft zu einer besseren Durchblutung der Gliedmaßen; in den Gliedmaßen breitet sich ein Gefühl von Wärme aus. Analog zur Schwere-Übung beginnt man auch wieder mit der



Konzentration auf einen Arm oder ein Bein und kann nachfolgend das Wärmegefühl sich ausdehnen lassen auf den gesamten Körper.

**Die autosuggestiven Sätze lauten:**

- ***Meine Arme und Beine sind wohltuend warm*** (5-6 Mal wiederholen).
- ***Ich bin vollkommen ruhig, gelassen und entspannt*** (1 Mal wiederholen).

### **3. Übung: Atem-Übung**

Konzentriertes, ruhiges und gleichmäßiges Ein- und Ausatmen vertieft die Entspannung.

**Die autosuggestiven Sätze lauten:**

- ***Mein Atem fließt ruhig und gleichmäßig*** (5-6 Mal wiederholen).
- ***Ich bin vollkommen ruhig, gelassen und entspannt*** (1 Mal wiederholen).

### **4. Übung: Herz-Übung**

Bei der Herz-Übung konzentriert man sich auf den Pulsschlag.

**Die autosuggestiven Sätze lauten:**

- ***Mein Puls ist angenehm ruhig, kräftig und gleichmäßig*** (5-6 Mal wiederholen).
- ***Alternativ: Mein Herz schlägt ruhig, kräftig und regelmäßig*** (5-6 Mal wiederholen).
- ***Ich bin vollkommen ruhig, gelassen und entspannt*** (1 Mal wiederholen).

### **5. Übung: Sonnengeflecht-Übung**

Die Sonnengeflecht-Übung richtet die Konzentration auf den Oberbauch und verhilft zu einer besseren Durchblutung des Solarplexus; im Solarplexus breitet sich ein Gefühl von Wärme aus.

**Die autosuggestiven Sätze lauten:**

- ***Mein Sonnengeflecht ist strömend warm*** (5-6 Mal wiederholen).
- ***Ich bin vollkommen ruhig, gelassen und entspannt*** (1 Mal wiederholen).

### **6. Übung: Kopf-Übung**

Bei der Kopf-Übung konzentriert man sich auf eine "kühle" Stirn.

**Die autosuggestiven Sätze lauten:**

- ***Meine Stirn ist angenehm kühl*** (5-6 Mal wiederholen).
- ***Ich bin vollkommen ruhig, gelassen und entspannt*** (1 Mal wiederholen).



**Die Übungen der Grundstufe beenden Sie stets mit der 'Zurücknahme':**

1. Arme ganz fest machen!
2. Sich räkeln und strecken!
3. Tief ein und wieder ausatmen!
4. Augen öffnen

**Bemerkung:** In der Einschlafphase entfällt das Zurücknehmen.

**Hinweis:** Die Übungen sollten täglich mehrfach wiederholt werden. Dabei reichen jeweils 5 Minuten Übungszeit aus. Die Wirkung des Autogenen Trainings auf Körper, Geist und Seele wird durch regelmäßiges Üben verstärkt, um einen tiefen Entspannungszustand herbeizuführen.

**Wichtig:** Ein Satz im Alltag könnte in angespannten Situationen dann lauten:

Ich bin vollkommen, ruhig, gelassen und entspannt, mein Kopf und Geist sind kühl und frei