



## **Autogenes Training**

Autogenes Training, (aus dem Selbst entstehendes Üben), ist eine Selbstentspannungsmethode.

Bei der Selbstentspannung durch autogenes Training ist die Autosuggestion (griech. autós = selbst, lat. suggestio = Eingebung) von großer Bedeutung. Die Wirkung der Suggestion (d.h. die psychische Beeinflussung der Vorstellungen, des Denkens und Handelns eines Menschen) ist seit langem bekannt: Sie ist eine der ältesten und am häufigsten verwendeten Heilmittel in der Medizin.

Autogenes Training ist eine Art Selbst-Hypnose, die in verschiedenen Lebenssituationen einsetzbar ist und ein Gleichmaß zwischen Spannung und Entspannung herstellen soll. Wer die Methode beherrscht, kann bestimmte unwillkürliche Körperfunktionen (z.B. Herz- Atmungs- und Verdauungsreaktionen) selbst beeinflussen. Der Zweck der Übungen besteht darin, die Muskulatur zu entspannen, Schmerzen zu lindern oder auszuschalten, zu beruhigen und die allgemeine körperliche und geistige Leistungsfähigkeit zu steigern. Darüber hinaus ermöglicht das autogene Training über die Versenkung eine intensive Selbstwahrnehmung (sog. Selbstschau) und kann so Möglichkeiten zur Selbstkontrolle und Selbstkritik aufzeigen. Damit dies gelingt, ist regelmäßiges Üben wichtig.

## **Autogenes Training besteht zunächst aus sechs Übungen:**

**Schwereübung** zur Entspannung der Muskeln,

**Wärmeübung** zur Entspannung der Blutgefäße an den Armen und Beinen,

**Herzübung** zur bewussten Wahrnehmung der Herztätigkeit (v.a. des Herzrhythmus),

**Atemübung** zur bewussten, aber passiven Wahrnehmung der Atmung,

**Bauch- oder Sonnengeflechtsübung** zur Durchblutungssteigerung (bzw. Wärmeempfindung) im Bauch- und Unterleibsbereich sowie

**Stirnkühleübung** zur Regulation der Durchblutung.



## **Autogenes Training**

Wer autogenes Training unter Anleitung eines medizinisch erfahrenen Trainers oder Therapeuten gelernt hat und die Übungen beherrscht, kann durch autogenes Training gesundheitlichen Störungen vorbeugen – besonders solchen, die durch Stress und anhaltende Spannungszustände entstehen. Viele gesetzliche Krankenkassen übernehmen einen Teil der Kosten für Kurse, in denen man sich in autogenes Training einführen lassen kann

## **Indikationen:**

Stressabbau, körperliche und geistige Leistungssteigerung, Unruhezustände, Schlafstörungen, Kopfschmerzen, Verdauungsstörungen, Bluthochdruck etc.