

Das Autogene Training

Ziel des Autogenen Trainings ist die Erreichung eines Zustandes der Tiefenentspannung des gesamten Organismus

Dieses Ziel wird mit dem Erlernen und dem eigenverantwortlichen Üben und Anwenden des Autogenen Trainings durch die Kursteilnehmer erlangt.

Durch die systematische und wiederholte Vorstellung von bestimmten Empfindungen mit Hilfe einfacher Formeln kann die Tiefenentspannung des gesamten Organismus willentlich herbeigeführt werden.

Mithilfe dieser Vorstellungen können die Teilnehmer direkt Einfluss auf körperliche Vorgänge nehmen, die ansonsten nicht willentlich, sondern über das autonome/vegetative Nervensystem gesteuert werden.

Die bewusste Wahrnehmung der körperlichen Veränderung führt wiederum zu einer Intensivierung der Vorstellung. Dabei können drei Stufen des Autogenen Trainings genutzt werden: Grundstufe, formelhafte Vorsätze und Oberstufe.

Ich arbeite nach dem Grundprinzip des Autogenen Trainings nach Prof. Johannes Heinrich Schultz.

Im Allgemeinen wirkt das Autogene Training als Gymnastik des Nervensystems, denn wer regelmäßig trainiert, ist entspannter und kann schneller auf Ruhe umschalten.

Rituelle Ruhepausen vermeiden ein zu starkes Ansteigen von Anspannung und Ermüdung, dadurch nimmt die Konzentrations- und Leistungsfähigkeit zu. Starke Affekte werden gedämpft, in der Entspannung können starke emotionale Reaktionen ausgelöst werden, ohne sie zu unterdrücken.

Die Anwendungsbereiche des Autogenen Trainings sind Stressbewältigung, Schlafstörungen, Konzentrationsstörungen, Prüfungsangst, Kopf- und/oder Rückenschmerzen, Menstruationsbeschwerden, Geburtsvorbereitung, Bluthochdruck, Soziale Probleme/Konfliktbewältigung, Suchtbewältigung (Raucherentwöhnung) und Partnerproblematik.

Die speziellen Anwendungsbereiche des Autogenen Trainings sind:

- Verhaltensänderung durch formelhafte Vorsatzbildungen. In der Entspannung werden aus dem Unterbewussten innere Aufträge umgesetzt und können zu Einstellungs- und Verhaltensänderungen führen.
- Schmerzlinderung kann durch die Fähigkeit zur Entspannung gelingen, die Erzeugung von Empfindungen wie Kühle oder Wärme in den einzelnen Körperbereichen führt zur Veränderung der Durchblutung und Schmerzlinderung.

Die Kurse finden in kleinen Gruppen statt, Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Alle Kursteilnehmer erhalten Unterlagen zum eigenständigen Üben zu Hause.

