

Autogenes Training

Woher kommt die Entspannungstechnik?

Das autogene Training wurde von Johann Heinrich Schultz im Jahr 1929 entwickelt und basiert auf dem Prinzip der Autosuggestion, also der Kraft der Selbstbeeinflussung.

Welche Wirkung hat sie?

Die bewusste Konzentration beim autogenen Training auf den Körper führt über eine intensive Körperwahrnehmung zu tiefer innerer Entspannung, Ruhe und Ausgeglichenheit. Bei regelmäßiger Anwendung führt dies zur Linderung oder sogar Behebung stressbedingter oder stressverursachender Beschwerden.

Wann sollte man sie am besten einsetzen?

Diese Technik kann man dazu einsetzen, sich gezielt auf bevorstehende, emotional belastende Situationen vorzubereiten. Personen, die häufig unter Nervosität leiden, sollten sie täglich in ihren Alltag integrieren. Beispiele, wann man das autogene Training einsetzen sollte, sind: bei Prüfungsangst oder einem Bühnenauftritt, zum Reflektieren, bei schlechter Stimmung, wenn man aufgeregt ist, etc.

So geht's

- **Formelhafte Wiederholung von Sätzen (je 3 Mal):**
„Ich bin ganz ruhig und entspannt“
- **Schwere-Übung:**
„Mein rechter/linker Arm (rechtes/linkes Bein) ist schwer, angenehm schwer.“
„Mein gesamter Körper ist schwer, angenehm schwer.“
„Ich bin ganz ruhig und entspannt“
- **Wärme-Übung:**
„Mein rechter/linker Arm (rechtes/linkes Bein) ist warm, angenehm warm.“
„Mein gesamter Körper ist warm, angenehm warm.“
- **Atem-Übung:**
„Mein Atem fließt ruhig und gleichmäßig.“
- **Herz-Übung:**
„Mein Herz schlägt ruhig und gleichmäßig.“

Quiz

Wie heißt die Strömung innerhalb der klassischen Psychologie, aus der auch die Technik „Positive Erinnerung aktivieren“ kommt?

* Diese Quiz-Frage bezieht sich auf das Thema „Positive Erinnerung“.

Spannender Fact zur Entspannungstechnik:

Diese Technik funktioniert nur, weil unser Kopf nicht so gut zwischen Vorstellung und Wirklichkeit unterscheiden kann. Wenn du dir zum Beispiel vorstellst, du würdest in eine saftige Zitrone beißen, läuft dir direkt das Wasser im Mund zusammen, oder? Das machen wir uns beim autogenen Training zunutze, um Entspannung zu erzeugen.



Reflexion der Entspannung

Bewerte die Entspannungstechnik der Woche, indem du Sterne vergibst.

Wie hat mir die Entspannung gefallen? ☆☆☆☆☆

Wie entspannt war ich danach? ☆☆☆☆☆



Tipp für mehr Entspannung in deinem Alltag:

Sätze wie „Ich bin ganz ruhig und entspannt!“ kannst du dir auch als eine Art Motto oder Mantra für den Tag setzen. Nimm dir das morgens vor und versuche, dich tagsüber immer wieder daran zu erinnern.