

Autogenes Training

Autogenes Training wird sehr selten in Einzelkursen, als vielmehr in Gruppenkursen erlernt und das meistens innerhalb weniger Wochen. Die Übenden einer Gruppe nehmen zu Beginn des Trainings eine für sie bequeme Haltung ein. Für Anfänger ist es fast immer einfacher die ersten Übungen im Liegen zu absolvieren, da dies für sie die leichteste Möglichkeit darstellt, mit dieser Art und Methode der Entspannung in Kontakt zu kommen und natürlich auch, um sich bewusst, sowie auch unbewusst vollkommen zu entspannen. Prinzipiell kann man aber in jeder Haltung, also auch im Sitzen, Stehen usw. trainieren, wichtig dabei ist nur, das die Muskeln vollkommen entspannt werden können.

Die Übungen im Autogenen Training bestehen aus kurzen "Vorstellungen", die sich der Übende konzentriert mehrere Male sozusagen formelhaft im Geiste vorsagt. Dabei versucht sich der Übende, eben diese "Vorstellung" möglichst intensiv vor seinem geistigen Auge vorzustellen, bzw. zu fühlen/empfinden. Wichtig ist, das nach Abschluss der Übung der Zustand zurückgenommen wird, ein künstliches "Aufwachen" sozusagen, das mit einem Strecken beendet wird, das der Aktivierung der Nervenenden dient.

Grundstufe, Mittelstufe

In der **Grundstufe des Autogenen Trainings** wird dem Übenden zunächst die Entspannung und die allgemeine organische/körperliche "Umschaltung" vermittelt. Üblicherweise bestehen die Übungen der Grundstufe aus 6 aufeinander aufbauenden Übungen. Hierzu gehören die zumeist bekannten Übungen von denen viele Menschen schon einmal irgendwann gehört haben wie:

"...dein rechter Arm wird schwer, dein linker Arm wird warm, dein Atem ist ruhig und gleichmäßig..." usw. Sie sollen beim Übenden also durch Selbst-Suggestion Wärme sowie Schwere in Armen und Beinen, eine Beruhigung der Atmung und der Pulsfrequenz, ein Wärmegefühl im Plexus coeliacus, auch bekannt unter: Solarplexus (lat.: Sonnengeflecht) und eine relative Kühle der Stirn hervorrufen. Hier wird noch kein direkter Bezug auf die individuellen Probleme des einzelnen Teilnehmers genommen, sondern die so genannten Grundkenntnisse, sprich Voraussetzungen geschaffen.

In der **Mittelstufe des Autogenen Trainings** ist die **Grundstufe** Voraussetzung, da der Entspannungszustand hier von den Teilnehmern bereits erlernt wurde und somit individuell mittels formelhafter Vorsätze zielgerecht auf die Problematiken eingegangen werden kann. Hierzu bedient sich jeder Einzelne seinen formelhaften Vorsätzen die eine direkte Botschaft an das Unterbewusstsein sind, da unser Unterbewusstsein anders als der Verstand "wahrnimmt" und nicht alleine durch die "logische" Sprache versteht... bieten sich bildhafte oder symbolische Formeln als direkter Kanal an. Natürlich werden diese formelhaften Vorsätze mit dem Trainer besprochen, entweder individuell auf die Gruppe, oder auf den einzelnen Teilnehmer.

Das wichtigste Ziel ist das jeder Teilnehmer diese Übungen die er/sie in einer Abfolge von mehreren Sitzungen geübt und erlernt hat, alleine ohne Lehrer sprich Trainer, also in jeder Lebenslage anzuwenden beherrscht. Dazu müssen sie nämlich nicht erst einen besonderen Platz aussuchen oder viel Zeit opfern. Sie können AT überall und zu jeder Zeit anwenden, in der Straßenbahn genauso wie im Büro, oder einfach auf der Strasse, ganz gleich wo sie gerade sind, werden sie in der Lage sein Situationen die Stress auslösen zu kontrollieren um sich somit selbst und ohne äußere Einwirkung helfen zu können!

Indikation, Kontraindikation, Wirkung

Lernen Sie gelassener den Alltag und die täglichen Belastungen zu meistern in dem Sie einfach besser abschalten können und somit für ihr Wohlbefinden sorgen. Durch den Kurs der **Grundstufe** des Autogenen Trainings werden Sie in wenigen Stunden dazu in der Lage sein.

Jeder Mensch kann das lernen.

Sie können auch persönliche Ziele, zum Beispiel in der **Mittelstufe** des Autogenen Trainings durch gezielte Übungen fokussieren und Ihr Wohlbefinden um ein vielfaches verbessern.

Das Autogene Training ist als eine Art Autohypnose zu verstehen, bei der sie als übender Teilnehmer/in, oder später Anwender/in, Konzentration, Versenkung, Ruhe und Entspannung ihres eigenen Bewusstseins herbeiführen. Sie werden erlernen, wie sie bestimmte Körperfunktionen, die normalerweise unwillkürlich ablaufen, so z.B. Atmungs- und Verdauungs-, Herz-Kreislaufreaktionen selbst beeinflussen können. Zu den Zielen, die sie bei regelmäßigen Erholungsphasen erreichen können, zählen Wege zur Selbstkritik und Selbstkontrolle und die allgemeine Steigerung der geistigen und körperlichen Leistungsfähigkeit. Sie werden in der Lage sein, Ängste zu beruhigen, ihre Körpermuskulatur zu entspannen und Schmerzen zu lindern bzw. ganz abzustellen.