

Autogenes Training

Autogenes Training ist ein auf Autosuggestion basierendes Entspannungsverfahren. Es wurde vom Berliner Psychiater Johannes Heinrich Schultz aus der Hypnose entwickelt. Während der Übung soll die Körperhaltung für den Trainierenden bequem sein. Man sollte wenigstens einmal täglich liegend und einmal täglich sitzend trainieren.

*Alles ist fern und gleichgültig
Geräusche sind gleichgültig
Ich bin ganz ruhig*

*Beide Arme sind schwer
Mit der Schwere kommt die Wärme
Beide Arme sind schwer und warm*

Ich bin ganz ruhig

*Beide Beine sind schwer
Mit der Schwere kommt die Wärme
Beide Beine sind schwer und warm*

Ich bin ganz ruhig

*Die Bauchdecken sind weich und warm
Der ganze Leib ist angenehm strömend warm*

Ich bin ganz ruhig

*Die Atmung fließt ruhig und gleichmäßig
Einatmen und Ausatmen geschieht ganz von selbst
Es atmet mich*

*Mit dem Ausatmen strömt wohlige Wärme in die Arme,
in den Leib und in die Beine*

Ich bin ganz ruhig

*Der Brustraum ist weit und warm
Mein Herz schlägt ruhig und regelmäßig (kräftig)*

Ich bin ganz ruhig

Soweit bis zum Einschlafen gedacht.
Am Tage fortfahren, sofern wohltuend

Die Stirn ist ein wenig kühl, angenehm kühl

*Zurücknehmen!
Hände zu Fäusten ballen, recken und strecken,
tief Luft holen, Augen auf!*