







## M6.5 Autogenes Training (AT): Durchführung

Die Unterstufe des autogenen Trainings setzt sich aus insgesamt 6 Übungen zusammen:

1. Schwere- oder Muskel-Übung 
2. Wärme-Übung 
3. Atem-Übung 
4. Herz-Übung 
5. Bauch- oder Solar Plexus-(Sonnengeflechts-)Übung 
6. Stirn-Übung 

### Ablauf und Instruktionen zum autogenen Training:

- Beginn: systematisches Einnehmen der Körperhaltung (»Droschkenkutscherhaltung«): ruhige Sitzhaltung, z. B. auf einem Hocker ohne Lehnen, Füße werden leicht nach außen gedreht, Unterarme liegen auf der Mitte der Oberschenkeln auf und hängen in das von den Oberschenkeln gebildete »V«, Rücken soll nach vorne gekrümmt werden, der Kopf hängt leicht nach vorne herunter (Kinn nicht auf dem Brustbein aufstützen, Nacken nicht überstrecken).
- Der Kursleiter spricht – im nicht-suggestiven Ton – die im Folgenden beschriebenen Entspannungsformeln vor, und zwar jede Formel ca. 2- bis 3-mal mit längeren Pausen zwischen den Sätzen (ca. 15 bis 20 Sekunden).
- Zuerst: Autosuggestive Formel/inneres Sprechen der Ruhetönung: »Ich bin ganz ruhig – Ruhe«.
  1. Schwere-Übung, Muskuläre Entspannung: »Der (dominante) Arm ist schwer – Schwere« → Schwereerleben
  2. Wärme-Übung, Gefäßentspannung: »Der (dominante) Arm ist warm – Wärme« → Gefäßerweiterung mit Wärmeerleben
  3. Atem-Übung: »Die Atmung ist ruhig – es atmet mich«
  4. Herz-Übung: »Das Herz schlägt ruhig und regelmäßig«
  5. Bauch- oder Solar-Plexus-Übung: »Der Bauch/das Sonnengeflecht<sup>1</sup> ist strömend warm«
  6. Stirn-Übung: »Die Stirn ist angenehm kühl« → Abschluss der Entspannung, Vorbereitung auf Reaktivierung und gesteigerte Leistungsbereitschaft
- Abschluss/körperliche Rücknahme: Strecken der Arme, Ballen der Fäuste, 2- bis 3-mal tiefes Durchatmen, Öffnen der Augen → Reaktivierung

Wenn AT als Ein- und Durchschlafhilfe verwendet wird, so muss sowohl auf die Stirn-Übung als auch auf die körperliche Rücknahme verzichtet werden.

<sup>1</sup> Solarplexus; ein anatomisches Geflecht von Nervenfasern zwischen dem zwölften Brust- und dem ersten Lendenwirbel