

Teilnehmermanual zum Kurs:

Autogenes

Training

Vital

Herausgeber: Staatsbad Vitalzentrum der Staatsbad Salzungen GmbH

Liebe Kursteilnehmerin, lieber Kursteilnehmer,

nehmen Sie sich einen Augenblick Zeit und überlegen Sie, warum Sie diesen Kurs besuchen und aus welchem Grund Sie das Autogene Training erlernen möchten. Stellen Sie sich auch die Frage: Welche Ziele und Wünsche verbinde ich mit diesem Kurs? Und vielleicht machen Sie sich sogar ein paar Notizen zu Ihren Vorstellungen, so können Sie im Laufe der Zeit beobachten, ob sich Ihre Wünsche und Erwartungen erfüllen.

Überlegen Sie bitte und stellen sich folgende Fragen: Welche Ziele, Wünsche und Erwartungen habe ich an den Kurs und die Zeit danach? Welche möglichen Beschwerden möchte ich durch den Kurs gelindert bekommen und was möchte ich erreichen? Bitte notieren Sie hier die Antworten für sich.

Selbsteinschätzung zur Gesundheit

Bitte beurteilen Sie auf einer Skala von 1 – 5, wobei 1 als sehr schlechter Zustand gilt und 5 als sehr guter/positiver Zustand, Ihren aktuellen Gesundheits- und Fitnesszustand (bitte ankreuzen):

Selbsteinschätzung Gesundheit	1 Sehr schlecht	2 Eher Schlecht	3 Mittelmä ßig	4 Eher gut/ positiv	5 Sehr gut/ positiv
1. Wie schätzen Sie Ihren gegenwärtigen Gesundheitszustand ein?					
2. Wie schätzen Sie gegenwärtig Ihre körperliche Leistungsfähigkeit ein?					
3. Wie beurteilen Sie Ihre psychische Ausgeglichenheit?					

Wiederholen Sie diese Einschätzung zum Ende des Kurses. So können Sie selbst verfolgen, wie sich Ihr persönliches Gesundheitsempfinden durch Autogenes Training oder Anregung zu anderen Aktivitäten verändern lässt.

Sie erhalten im Anhang zusätzlich einen Selbstbeobachtungsbogen an die Hand, um im Laufe des Kurses wöchentlich den Grad Ihrer „Beschwerden“ und deren Besserung beobachten zu können.

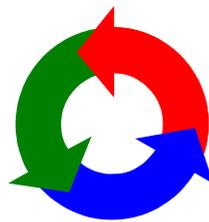
Sport und Gesundheit - Sportliche Aktivität gehört zum Leben!

Sportliche Aktivität sollte heute grundsätzlich zu unserem Leben gehören, weil unser Alltag im Laufe der Zeit zunehmend bewegungsärmer geworden ist.

"Richtig schätzen wir unsere Gesundheit erst, wenn wir sie verloren haben." Dieser uns allen bekannte Satz betont als Voraussetzung von Gesundheit lediglich das Freisein von Krankheit und Verletzungen im medizinischen Sinn.

Die Weltgesundheitsorganisation definiert **Gesundheit** jedoch **als soziales, psychisches und physisches Wohlbefinden**. Diese ganzheitliche Definition weist darauf hin, dass Gesundheit und Fitness von mehreren Faktoren abhängen und

der Mensch als Körper-Seele-Geist – Einheit



gesehen werden muss.

Für die Gesundheit jedes Einzelnen ist eine **sinnvolle Kombination von Ausdauer- und Muskeltraining, sowie eine ausgewogenen Ernährung** notwendig. Zudem nimmt heute die **Fähigkeit zur Entspannung** einen immer größer werdenden Stellenwert ein. **Erst im Zusammenwirken aller Faktoren können Gesundheit, Fitness und Wohlbefinden des ganzen Menschen erreicht werden. Hier kann das Autogene Training für Sie einen wertvollen Beitrag leisten.**

Ziele des autogenen Trainings:

- Innere Ruhe und Ausgeglichenheit
- Allgemeine Gesundheitsprophylaxe
- Beseitigung von Schlafproblemen
- Verbesserung der Konzentration
- Steigerung der psychischen Leistungsfähigkeit
- Gezielte Entspannung in Stresssituationen
- Adjuvante Therapie bei Schmerzformen

Inhalte, die Sie während des Kurses erarbeiten werden und zu Hause üben sollten:

- Körperwahrnehmung
- Phantasiereisen und andere Einstiegsformen in die Entspannung
- **Die 6 Übungen mit Vorstellungshilfe / Anleitung**- hierzu machen Sie sich während des Kurses zu jeder einzelnen Übung am besten noch eigene Notizen.
 1. **Schwereübung** / Muskelentspannung:
„Arme und Beine, der ganze Körper ist schwer, angenehm schwer.“
 2. **Wärmeübung** / Gefäßumstellung zu einer entspannenden Erweiterung:
„Hände und Arme, der ganze Körper ist warm, (wohlig) angenehm warm.“
 3. **Herzübung** / ruhiger, regelmäßiger Herzschlag: **„Der Puls ist ruhig und fest.“**
Alternativ: **„Es pulsiert in den Händen.“**
 4. **Atemübung** / selbsttätige, ruhige Atmung:
„Der Atem geht ruhig und gleichmäßig.“
 5. **Sonnengeflecht** / Entspannung des Magen- und Darmbereichs:
„Der Bauch ist strömend warm.“
 6. **Stirnkühle** / Intensivierung des Ruherlebnisses (Umschaltprozess):
„Die Stirn ist angenehm frisch und klar.“ (Für Migräne –Patienten gilt stattdessen: „Das Schulter-Nacken-Gebiet ist angenehm warm.“)

Vorbereitung auf das autogene Training

Autogenes Training kommt aus dem Griechischem und bedeutet: autos = selbst, genos = Entstehung also: SELBSTENTSTEHUNG

Das Autogene Training (AT) ist ein übendes Verfahren. Bitte geben Sie möglichst gelöst und entspannt an die folgenden Übungen.

Die kleine und große Schwereübung sollten Sie jeweils über einen Zeitraum von 5 -7 Tagen mehrmals täglich (mindestens 1 x im Sitzen und im Liegen) einüben.

Bei den Übungen im AT könnten evtl. auch einmal Schwierigkeiten auftreten, z.B. Angst, Herzklopfen, Unruhe, Schweißausbruch, Lidflattern. Sie legen sich im Verlauf der Übungen meist und, nachdem mehr Sicherheit erlangt ist, erfahrungsgemäß völlig.

In der heutigen Zeit ist es besonders schwierig, während der Übung „nichts zu tun“, sich ganz passiv zu verhalten und einfach nur „mit sich geschehen lassen“.

Es kann sein, dass eine gute (objektive) Entspannung erlebt wurde, ohne dass ein (subjektives) Schwereerlebnis empfunden wurde. Dies gibt sich mit der Zeit. Es klappt auch an einem Tag mal gar nichts. Bitte nicht aufgeben und weiterüben.

Die Schwere ist vielleicht nicht richtig zurückgenommen, so dass ein unangenehmes Schwereempfinden bleibt. Wiederholen Sie dann die Übung und beenden Sie sie mit einer gründlichen Rücknahme.

Subjektiv können örtliche Erkrankungen empfunden werden, oder auch Schwachstellen im Körper aufgedeckt werden. Das bedeutet auf keinen Fall, dass das AT diese Störung verursacht hat. In diesem Fall, oder bei gesundheitlichen Unklarheiten, die nach dem Autogenen Training auftauchen, sollten Sie einen Arzt konsultieren.

„Nichtwollen“ ist der Schlüssel für ein gutes Gelingen.

Lassen Sie sich ganz einfach passiv in die Übung hineingleiten und Ihre ganze Aufmerksamkeit richten Sie auf das körperliche Erlebnis. Sie lassen mit sich geschehen (das Geheimrezept für gutes Gelingen).

Das AT entwickelt sich nur gut, wenn regelmäßig und konzentriert geübt wird. Um eine echte suggestive Umschaltung zu erreichen, benötigen Sie eine Außenreizverarmung. Versuchen Sie daher, Störungen durch Außeneinflüsse während der Übung vorzubeugen, so dass Sie für die Dauer der Übung (so gut es geht) ungestört bleiben.

Sind Geräusche unabwendbar, empfiehlt es sich ein präventiv wirkende Suggestion in die Übung einzuflechten wie z.B.: "Geräusche sind ganz gleichgültig".

Der Übungsraum sollte abgedunkelt sein. Erspüren Sie bitte vor und nach jeder Übung Ihren Spannungszustand und das Empfinden von Schwere und Wärme.

Übungshaltungen im Autogenen Training:

1.) In der passiven Sitzhaltung: Hierzu sitzt man in einem Lehnstuhl, wobei Rücken und Kopf an die Rückenlehne angelehnt werden. Die Arme bequem auf den Armlehnen, die Hände liegen auf oder hängen passiv herunter. Die Füße stehen auf dem Boden.

2.) In der Droschkenkutschhaltung: Hier soll der Übende weder nach vorne noch nach hinten umfallen können. Der Kopf soll dabei senkrecht über dem Becken bleiben. Man sinkt also mit nach vorne geneigtem Kopf in sich zusammen, ohne sich anzulehnen. Die Beine sind gut beckenbreit auseinander und die Unterarme liegen im ersten Drittel ganz passiv auf den Oberschenkeln. Denken Sie an einen Droschkenkutscher, der stundenlang auf dem Kutschbock sitzt und sich ausruht.

3.) In der passiven Rückenlage: Hier liegen Sie auf einer bequemen Unterlage. Den Kopf und/oder die Kniekehlen können mit einem Kissen unterlagert werden. Die Beine liegen hüftbreit auseinander und die Fußspitzen neigen sich etwas nach außen. Die Arme liegen neben dem Körper.

In der Einübungsphase sollte das AT mindestens 1x am Tag in liegender und in sitzender Position (ein-) geübt werden. Später kann das AT mitten im Geschehen, egal in welcher Haltung, praktiziert werden.

Zwingen Sie sich zu nichts, wenn Sie mit der Übung beginnen!

Versuchen Sie das AT als Positives und Selbstverständliches in Ihren alltäglichen Lebensrhythmus zu integrieren.

Wie lange sollen Sie in einer Übung verweilen? Es ist ratsam anfangs, kürzere Übungen regelmäßig vorzunehmen. Verweilen Sie solange in der Übung, wie das schöne und beglückende Gefühl anhält. Die Länge der Übung ist von geringerer Bedeutung als der Umstand, dass jede Hauptübung immer mit dem Vorgang der "Rücknahme" beendet werden muss.

Da es durch das AT zu einer schlafähnlichen Bewusstseinsveränderung kommt, ist es eine unbedingt erforderliche Maßnahme, dass Sie durch die Rücknahme zur üblichen Bewusstheitseinhaltung des Tages zurückschalten; Muskelentspannung wird wieder in Spannung verwandelt, und Sie selbst wechseln über in eine aktive Haltung. Die

Rücknahme ist in der Basisform sehr einfach und angenehm:

**Ich bilde mit meinen Händen Fäuste,
beuge und strecke meine Arme fest hin und her,
recke und strecke mich,
atme tief ein
und öffne meine Augen.**

Die Rücknahme wird in der Übung als Ausklang bezeichnet.

Einführung in das Autogene Training

Das Autogene Training ist ein übendes Verfahren.

Das Autogene Training ist eine konzentrierte Selbstentspannung.

In der ersten Kursstunde lernen Sie die 1. Hauptübung und später die 5 weiteren:

- SCHWERE, gleichbedeutend mit Muskelentspannung.
- WÄRME, gleichbedeutend mit Gefäßumstellung im Sinne einer entspannten Erweiterung.
- HERZÜBUNG, dadurch ruhiger und regelmäßiger Herzschlag.
- ATEMÜBUNG, dadurch ruhige und gleichmäßige Atmung.
- SONNENGEFLECHTSÜBUNG, Entspannung des Magen-u. Darmbereiches durch Wärme.
- STIRNKÜHLE, auch Kopfübung genannt, Intensivierung des Ruherlebnisses.

Diese Übungen sollten solange wiederholt werden, bis Sie den Ablauf vollkommen verinnerlicht haben.

Es wird hier von Teilentspannung ausgegangen (z.B. Armen, Beinen, etc.), Sie werden jedoch verblüfft sein, dass ohne bewusste selbsttätige Einstellung, sich spontan Schwere an anderen Stellen des Körpers bemerkbar macht.

Ohne eigenes Zutun, kommt es im Verlauf der Übung zu einer Ganzentspannung, obwohl Sie von Teilentspannung ausgegangen sind. Prof. Dr. Dr. Schultz nennt das Generalisierung.

Von einer Generalisierung wird gesprochen, da Schwere und später Wärme nicht begrenzt bleiben.

Im Verlauf der Übung erreichen Sie eine Gesamtentspannung des ganzen Körpers.

Die Entstehung des Autogenen Trainings

Begründer des Autogenen Trainings ist Prof. Dr. Dr. H. J. Schulz, der seine Erfahrungen auf Oskar Vogt stützt. Dieser fand heraus, dass es möglich ist, sich selbst in einen hypnotischen Zustand durch Gesamtumschaltung zu versetzen, also eine Autohypnose bei sich durchzuführen. Prof. Schulz entwickelte einen Stufenweg, der ohne Fremdhypnose durch systematisches Üben die gleichen Bedingungen schuf, wie sie aus der Hypnose bekannt sind. Er sagt:

„Alle Leistungen sind erlaubt, die den echten suggestiven Zuständen eigentümlich sind.“

Das AT hat sich aus der Hypnose entwickelt (in ruhiger Hypnose wird Ruhe, Schwere und Wärme verspürt, die Muskeln entspannen und die Blutgefäße erweitern sich).

Das AT ist eine Selbstbeeinflussung, ähnlich der Selbsthypnose. Ohne Beeinflussung durch einen anderen erreichen wir durch die konzentrierte Selbstversenkung eine Entspannung des Organismus wie in einem ruhebringenden Nachtschlaf. Wir können uns so die Kräfte der Innenwelt in der Versenkung selbständig nutzbar machen.

Dies erreichen wir nicht durch angespannten Willen, sondern durch Hingabe und innere Sammlung, bzw. Aufmerksamkeit.

Die Übungen des AT sind progressiv aufgebaut.

Der Vorgang der Umschaltung im Organismus ist messbar und experimental-psychologisch bestätigt worden. Die Entspannung der Gefäße ist durch die Wärmeübung mit einer Erhöhung der Wärmestrahlung verbunden, die mit einem Hautthermometer messbar ist. Die Hauttemperatur kann tatsächlich bis zu einem Grad (und mehr) ansteigen und der Kniesehnenreflex kann durch die Entspannung der Muskulatur (in diesem Fall durch das AT) völlig verschwinden.

Sogar die Pulsfrequenz sinkt.

Die Schwere

Die erste Übung, die kleine Schwereübung, besteht aus der sogenannten Einführungsübung und vermittelt, wie Sie Ihren Arm für sich bewusst schwer werden lassen können. In der Einführungsübung soll Ihnen auch bewusst gemacht werden, dass die Schwere nicht auf nur einen Körperteil begrenzt bleibt.

In diesem Fall sprechen wir von einer **Generalisierung**. Diese Generalisierung findet nicht nur von Arm zu Arm, sondern auch von Arm zu Bein statt. Hier liegen neurophysiologische Gesetzmäßigkeiten zugrunde.

Es können die ersten Schwereempfindungen außerhalb des Versuchsarmes wahrgenommen werden.

Da das AT ein übendes Verfahren ist, erleben wir die Schwere anfangs noch nicht sehr intensiv ; stellen Sie sich einfach vor, schwere Gewichte hängen an Ihrem Arm und machen diesen schwer, ganz angenehm schwer, so ist das Erreichen von einem (leichten) Schweregefühl am Ende der ersten kleinen Übung als voller Erfolg zu werten. Nach täglichem Üben bleibt das Schweregefühl nicht mehr auf den rechten Arm beschränkt, sondern breitet sich in kurzer Zeit auch auf den linken Arm und die Beine aus, um dann später auf den ganzen Rumpf überzugehen.

Manche Übende erleben es früher, andere später, je nach Einstellung und Konstitution. Prof. Dr. Dr. Schultz nannte dieses bereits vor ihm bekannte physiologische Phänomen, Generalisierung.

In der ersten Übung geht es hauptsächlich darum, Ihnen bewusst zu machen, dass Worte (Gedanken) die Kraft haben, Schwere zu erzeugen, also den Muskeltonus zu verändern und, dass die

Der rechte Arm ist schwer. (SP)

Der rechte Arm ist schwer. (SP)

Der rechte Arm ist schwer. (KP)

Ich bin ganz ruhig.“ (KP)

Ausklang

„Ich bilde mit meinen Händen Fäuste, beuge und strecke meine Arme fest hin und her, recke und strecke mich, atme tief ein und öffne meine Augen.“

Bleiben Sie noch einen Moment liegen und genießen Sie die innere Ruhe.

Anleitung zum Selberüben der 6 Grundformeln des Autogenen Trainings

Sprechen Sie sich im Geiste die einzelnen Formeln nacheinander vor und konzentrieren Sie sich dabei auf den angesprochenen Körperbereich.

Übungsposition

Suchen Sie zur Durchführung am besten einen ruhigen und ungestörten Raum. Legen Sie sich auf den Rücken, so dass die Beine etwa hüftbreit auseinanderliegen und sich die Arme locker neben dem Körper befinden. Die Augen können zur besseren Konzentration geschlossen werden.

Mit mehr Übung können Sie die Übungen auch im Sitzen und sogar im Stehen oder am Arbeitsplatz durchführen.

Die Ruheformel

Das Autogene Training startet mit der Ruheformel:

Ich bin ganz ruhig und entspannt.

Sagen Sie sich diesen Satz wiederholt im Geist und beobachten Sie, wie sich nach und nach ein entspannter und ruhiger Zustand einstellt.

1. Die Schwereformel

Die Schwereübung führt zu einer entspannten Muskulatur in Armen und Beinen. Später kann man diese Formel auf den ganzen Körper ausdehnen.

Arme und Beine sind ganz schwer (6x wiederholen)

Ich bin ganz ruhig und entspannt (1x wiederholen)

2. Die Wärmeformel

Die Wärmeübung führt zu einer besseren Durchblutung der Gliedmaßen. Ein Wärmegefühl im Körper wird spürbar.

Arme und Beine sind angenehm warm. (6x wiederholen)

Ich bin ganz ruhig und entspannt (1x wiederholen)

3. Die Atemformel

Der Schwerpunkt wird auf eine ruhige und entspannte Atmung gelegt. Dabei ist es wichtig nur zu beobachten, wie sich ein gleichmäßiger und angenehmer Atemfluss einstellt und die Atmung nicht willentlich oder angestrengt zu verändern.

Die Atmung ist ruhig und gleichmäßig. (6x wiederholen)

Ich bin ganz ruhig und entspannt (1x wiederholen)

4. Die Herzformel

Sie nehmen keinen direkten Einfluss auf den Herzschlag, sondern begeben sich in die Rolle des Beobachtenden. Es geht darum, durch die Entspannung dem Herzen mehr Blut zuzuführen und gleichzeitig den Sauerstoffbedarf zu senken. So wird der Körper automatisch besser versorgt.

Das Herz schlägt ruhig und regelmäßig. (6x wiederholen)

Ich bin ganz ruhig und entspannt (1x wiederholen)

5. Die Sonnengeflechtformel

Das Sonnengeflecht sitzt im Oberbauch, man kennt es auch als Solarplexus. Dieser beeinflusst vor allem unsere Bauchorgane und das vegetative Nervensystem. Stellen Sie sich während der Übung vor, dass sich eine angenehme Wärme im Bauchraum ausbreitet.

Der Bauch ist strömend warm. (6x wiederholen)

Ich bin ganz ruhig und entspannt (1x wiederholen)

6. Die Stirnkühleformel

In dieser Formel wird eine kühle Stirn oder auch ein klarer Kopf angesprochen. Ist unsere Stirn angenehm kühl, sind wir in der Lage logisch und sicher zu handeln und befinden uns in unserer Mitte.

Die Stirn ist angenehm kühl. (6x wiederholen)

Ich bin ganz ruhig und entspannt (1x wiederholen)

Anmerkung: Übende, die zu Migräne oder anderen Kopfschmerzen neigen, müssen die Stirnformel mit einem Arzt besprechen und können ersatzweise zum Beispiel die Ausweichformel „Der Kopf ist frei und leicht.“ verwenden.

Die Rücknahme

Das Autogene Training wird mit der Rücknahme beendet. Hierbei kommen Sie nach und nach wieder in einem bewussten Zustand zurück. Dazu atmen Sie mehrmals tief ein und aus, bewegen Füße und Hände und aktivieren durch Strecken und Recken Ihre Muskeln. Öffnen Sie langsam wieder die Augen und kommen Sie anschließend zurück in eine sitzende Position.

Wir wünschen Ihnen viel Erfolg mit dem Autogenen Training!
Ihr Staatsbad Vitalzentrum Team

Selbstbeobachtungsbogen zum Autogenen Training

Beschwerde: _____

Bei mehreren Beschwerden führen Sie bitte pro Beschwerde jeweils einen eigenen Beobachtungsbogen (Kopien erstellen).

Grad	Datum/Woche >	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1											
2											
3											
4											
5											
6											
7											
8											
9											
10											
11											
12											
Bewertungsgrundlage: 1 = Grad der Beschwerde bei Kursbeginn (100 %) 12 = ohne Beschwerden (0 %)											

Bitte wöchentlich ein X in das entsprechende Kästchen setzen. Bewerten Sie bitte die Veränderung / Besserung Ihrer Beschwerden einzeln.