

Autogenes Training lernen – Anleitung in 6 Schritten

Am einfachsten ist es im Liegen zu üben. Du kannst ergänzend Entspannungsmusik oder eine gesprochene Anleitung verwenden. Achte darauf, dass du während des Übens nicht gestört wirst. Übe **mindestens einmal am Tag**, sodass sich mit der Zeit eine Konditionierung einstellt.

Beginne mit den ersten 1-2 Stufen, mit der Zeit nimmst du dann weitere Stufen dazu. Die **Übungsdauer kann somit am Anfang bei ca. 10 Minuten liegen** und sich dann auf bis zu 30 oder 40 Minuten erhöhen.

Nimm dir am Anfang ein paar Minuten Zeit und folge einfach deiner Atmung. So sorgst du für eine gute Basis für die weitere Übung. Am Schluss solltest du dir auch für das „**Zurückkommen**“ ausreichend Zeit nehmen, um wieder aus dem meditativen Zustand auszutreten.

Nimm eine angenehme Liegeposition ein, schließe deine Augen und atme einmal tief ein und aus. Die Hände liegen seitlich neben deinem Körper, die Beine sind leicht gespreizt. Wiederhole die grünen Sätze jeweils ca. 5 Mal.

1. Schwereübung

Beginne mit dem Satz: „**Ich bin ganz ruhig.**“

Dann folgt die Formel: „**Mein rechter Arm wird ganz schwer.**“ Stell dir wirklich vor, wie der Arm mehr und mehr in den Boden einsinkt und immer schwerer wird. Wiederhole die Übung mit dem linken Arm, dann folgen die Beine und schließlich der ganze Körper.

Anschließend folgt wieder der Satz: „**Ich bin ganz ruhig.**“

2. Wärmeübung

Beginne erneut mit dem rechten Arm und der Formel: „**Mein rechter Arm wird angenehm warm.**“ Dann folgen der linke Arm, die Beine und der ganze Körper.

Verbinde nun beide Übungen: „**Meine Arme und Beine sind ganz schwer und angenehm warm.**“

Anschließend folgt wieder der Satz: „**Ich bin ganz ruhig.**“

3. Atemübung

Atme ganz ruhig und gleichmäßig. Lass den Atem kommen und gehen, ohne ihn zu beeinflussen. Sage dir innerlich: „**Mein Atem fließt ganz ruhig und gleichmäßig.**“

Anschließend folgt wieder der Satz: „**Ich bin ganz ruhig.**“

4. Herzübung

Konzentriere dich ganz auf deinen Herzschlag und verwende die Formel: „**Mein Herz schlägt ganz ruhig und gleichmäßig.**“

Anschließend folgt wieder der Satz: „**Ich bin ganz ruhig.**“

5. Sonnengeflechts-Übung

Richte deine Aufmerksamkeit nun auf deinen Bauch und sage dir innerlich: „**Mein Bauch ist strömend warm.**“

Mit dem Satz: „**Ich bin ganz ruhig**“, gehst du zur letzten Übung über.

6. Stirnkühlung

Nimm deine Stirn bewusst wahr und verwende den Satz: „**Meine Stirn ist angenehm kühl.**“

Abschließend folgt noch einmal der Satz: „**Ich bin ganz ruhig.**“

Das „Zurückkommen“ am Schluss erfolgt im Liegen:

Du ballst deine Hände zu Fäusten, spannst sie fest an und legst sie auf deine Brust. Dann öffnest du deine Fäuste schlagartig, streckst sie gleichzeitig nach vorne und atmest dabei tief durch den Mund aus. Diesen Vorgang kannst du je nach Lust und Laune ein paar Mal wiederholen. Danach dehnt und räkelst du dich und öffnest langsam wieder deine Augen.



Schritt 1: Hände zu Fäusten ballen



Schritt 2: Fäuste auf die Brust legen



Schritt 3: Arme strecken, Fäuste öffnen, tief ausatmen