

## Autogenes Training: Übungen

Die einzelnen Bestandteile des Trainings sind folgende sieben Übungen:

1. Eine einleitende Funktion hat die **Ruhe-Übung**. Sie dient zur Beruhigung und soll die Konzentration stärken. Schließen Sie die Augen und stellen Sie sich den Schriftzug **"Ich bin ganz ruhig, nichts kann mich stören"** vor.
2. Die **Schwere-Übung** kann nach ausgiebigem Training ein Schweregefühl in den gewünschten Körperteilen auslösen. Sagen Sie sich gedanklich **"Meine Arme und Beine sind ganz schwer."**
3. Die **Wärme-Übung** fördert die Durchblutung der Gliedmaßen. Stellen Sie sich **"Meine Arme und Beine sind warm"** vor.
4. Die **Atem-Übung** steigert die Entspannung durch gezielte Atemtechnik. Sagen Sie sich **"Mein Atem fließt ruhig und gleichmäßig"**. Hierbei sollten Sie jedoch nicht gezielt länger ein- und ausatmen. Lassen Sie Ihren Atem so fließen, wie es der Rhythmus Ihres Körpers vorgibt und er wird sich ganz von alleine beruhigen.
5. Die **Herz-Übung** besteht aus der Konzentration auf den Herzschlag. Stellen Sie sich den Wortlaut **"Mein Herz schlägt ruhig und regelmäßig"** vor. Keinesfalls sollten Sie sich "Mein Herz schlägt langsam" vorstellen. Dies kann in Ausnahmefällen zu Herz-Rhythmus-Störungen führen.
6. Die **Sonnengeflechts-Übung** konzentriert sich auf das Zentrum des Bauches. Sagen Sie sich **"Mein Leib wird strömend warm"**.
7. Die **Kopf-Übung** hilft beim Wachbleiben und zur Konzentrationsverbesserung. Sagen Sie sich **"Mein Kopf ist klar, meine Stirn ist kühl."**

Zu guter Letzt sagen Sie sich einmal mit Nachdruck **"Arme fest! Tief Luft holen! Augen auf!"** Ein Strecken schließt die Übungsphase ab. Die Aufwachphase ist von höchster Priorität, um nicht weiterhin im tranceähnlichen Zustand zu verweilen.