

Informationsblatt zum "Autogenen Training"

Das Verfahren des "Autogenen Trainings" wurde in den 1920er Jahren von Johannes Heinrich Schultz, einem Berliner Arzt, als Technik der konzentrativen Selbstentspannung entwickelt. Er ging von der Annahme aus, dass jeder Mensch zu Selbstsuggestion fähig ist. Wichtig ist, dass diese Form der Selbstsuggestion nichts mit Einbildung oder Selbstbetrug zu tun hat, da die dabei erzielten Effekte durch objektive Methoden nachgewiesen werden können.

Die Technik des Autogenen Trainings basiert auf der Wiederholung von formelhaften Sätzen, wie z.B. " Meine Arme sind ganz schwer", die durch häufiges systematisches Üben, eine tief entspannende Wirkung hat. Der Übende versenkt sich in sich selbst und eine große innere Ruhe, Gefühle von Schwere und Wärme treten ein.

Auf der Körperebene entspannen sich die Muskeln, der Körper wird besser durchblutet, der Herzschlag, sowie die Atmung wird ruhig und gleichmäßig, der Blutkreislauf in den Organen verbessert sich, der ganze Körper entspannt sich und wird angenehm warm und der Kopf wird kühl und leicht.

Diese Ruhigstellung bringt ein tiefes Wohlgefühl - Seele und Körper erholen sich und blockierte Energien kommen wieder zum Fließen.

Das Verfahren kann in folgenden Bereichen angewandt werden:

- Abbau von Emotionen wie Aufregung, Angst und Ärger
- körperliche und psychische Erschöpfungszustände und Belastungen
- Nervosität und innere Anspannung
- Schmerzlinderung
- Leistungsabfall und Konzentrationsschwierigkeiten
- Schlafprobleme
- Besserung des Allgemeinbefindens

Das Verfahren sollte in folgenden Bereichen nicht angewandt werden:

- geistige Behinderung und psychische Erkrankungen wie Psychosen (schwere Depression), Schizophrenie, Zwangsstörungen und hysterischen Verhaltensweisen
- Herzneurosen, Herz-Angst-Neurosen, Hypochondrie
- regelmäßige und zunehmende Störungen in der Anfangsphase wie z.B. Herzrasen, Schmerzzustände
- mangelnde Fähigkeit zum Erlernen der Methode, z.B. fehlende Konzentrationsfähigkeit

Hiermit erkläre ich, dass keine der oben aufgeführten Erkrankungen auf mich zutreffen, falls doch ist dies mit meinem behandelten Arzt abgeklärt.

Datum und Unterschrift _____

