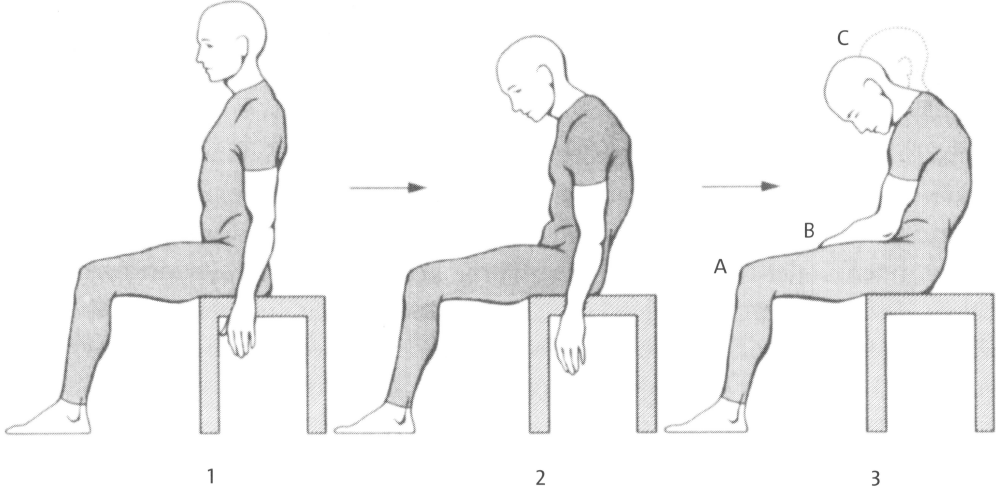
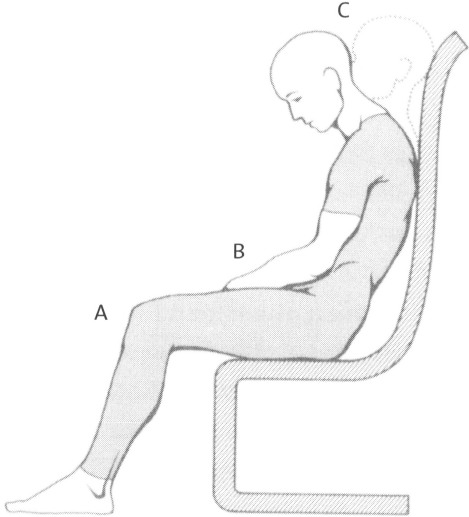
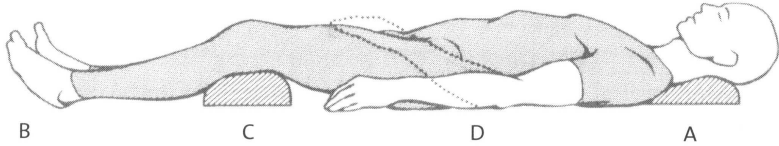
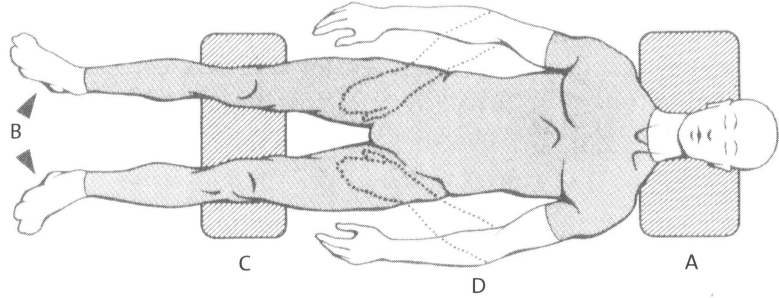


# **Autogenes Training**

**Grundstufe - Übungen**

Übungshaltungen



# 1. Übung "Schwere"

## Physiologische Grundlagen

- Stress verursacht muskuläre Anspannung über physiologische Umschaltung auf Sympathikotonus
- Muskulatur des Bewegungsapparats ist am leichtesten bewusst zu beeinflussen
- Volumen der Extremitäten nimmt bei muskulärer Entspannung und Gefäßerweiterung (>Wärmeübung) zu
- Schwere- und Wärmeübung in engem physiologischen Zusammenhang
- **Indikation:** muskuläre Verspannung, speziell im Schulter-Nacken-Bereich und damit verbundenem Spannungskopfschmerz

## Methodisch-didaktische Überlegungen

- Volksmund: Bettschwere
- Beginn mit dem Arbeitsarm (Rechts-/Linkshänder)
- Ziel: Empfinden von Schwere im gesamten Körper
- Mehrmaliges Wiederholen der Formeln mit Hineinfühlen
- Augen schließen, wenn angenehm

## Übung

**Zu Beginn** einmal tief ein- und langsam ausatmen

– "ganz ruhig und entspannt, und die Ruhe wird tiefer"

- "Der rechte/linke Arm ist **(angenehm) schwer**"
- "Beide Arme (angenehm) schwer"
- "Schultern (angenehm) schwer"
- "Körper (angenehm) schwer"
- später: "Schwere" oder "schwer"

**dazwischen** "...ganz ruhig und entspannt, und die Ruhe wird tiefer"

**am Ende zurücknehmen: tief atmen! Arme fest! Augen auf! recken – strecken!**

## Hilfen

- Arme ausstrecken und länger halten, mehrmals Fäuste schließen, dann sinken lassen > Schweregefühl
- ggf. Haltung korrigieren, enge Kleidung lockern
- ggf. hohen Erwartungsdruck mindern, ungeeignete Formeln korrigieren
- ggf. an eigene Erfahrung mit angenehmer Schwere erinnern (nach körperlicher Anstrengung, bei angenehmer Müdigkeit etc.)
- ggf. auftretende innere Widerstände realisieren und verstehen

## 2. Übung "Wärme"

### Physiologische Grundlagen

- Stress verursacht Anspannung der arteriellen Gefäßmuskulatur über physiologische Umschaltung auf Sympathikotonus
- Anspannung der Gefäßmuskulatur verengt die Arterien
- Volumen der Extremitäten nimmt bei Gefäßerweiterung zu
- Blutdruckänderung, Durchblutungsveränderung, Wärmetransport durch Blutfluss
- Wirkung durch Abnahme des Sympathikotonus

### Methodisch-didaktische Überlegungen

- "Schlafwärme"
- Beginn mit dem Arbeitsarm (Rechts-/Linkshänder)
- Ziel: Empfinden von Wärme im gesamten Körper mit **Ausnahme des Kopfes**
- Mehrmaliges Wiederholen der Formeln mit Hineinfühlen
- Augen schließen, wenn angenehm

### Übung

**Zu Beginn** einmal tief ein- und langsam ausatmen

– "ganz ruhig und entspannt, und die Ruhe wird tiefer"

- **Zuerst Schwere**, soweit wie man gekommen ist
- **Dann erst** : "Der rechte/linke Arm ist (**angenehm**) warm"
- "Beide Arme (angenehm) warm"
- "Schultern-Nacken-Bereich (angenehm) warm"
- "Körper (angenehm) warm"
- später: "Schwere und Wärme" oder "schwer und warm" (Kopplung)

**dazwischen** "...ganz ruhig und entspannt, und die Ruhe wird tiefer"

**am Ende zurücknehmen: tief atmen! Arme fest! Augen auf! recken – strecken!**

### Hilfen

- ggf. abgeschwächte Wärmeübung, wenn unangenehme Kreislaufreaktionen
- ggf. Liegen, wenn orthostatische Dysregulation
- ggf. Kopfübung vorziehen, wenn Kopf unangenehm warm wird
- ggf. ungeeignete Formeln korrigieren
- ggf. an eigene Erfahrung mit angenehmer Wärme erinnern (Strand im Sommer)
- ggf. vegetative Mitreaktionen Erklären, wenn sie irritieren
- **ggf. Indifferenzformeln einbauen**

### 3. Übung "Atmung"

#### Physiologische Grundlagen

- Einatmung aktiv (+ teilbewusst) – Ausatmung passiv
- Brustatmung – Bauchatmung
- Gleichmäßig-ruhige Atmung bei Ruhe (parasympathikoton)
- Hyperventilation – Asthma
- **Passives** Ateemerleben!

#### Methodisch-didaktische Überlegungen

- Volksmund: aufatmen – dicke Luft
- Ziel bei **Schwere** und **Wärme**: etwas zu **bewirken**
- Ziel bei **Atemübung**: **beobachten und geschehen lassen**

#### Übung (ca. 5 bis 10 Minuten)

**Zu Beginn** einmal tief ein- und langsam ausatmen

– "ganz ruhig und entspannt, und die Ruhe wird tiefer"

- **Indifferenzformel**: "Geräusche und Gedanken ganz gleichgültig"
- **Schwere**, soweit wie man gekommen ist
- **Wärme**, soweit wie man gekommen ist
- **Dann erst** : "**Atmung ruhig und regelmäßig**"
- Oder: "Es atmet in mir"

**dazwischen** "...ganz ruhig und entspannt, und die Ruhe wird tiefer"

und ggf. **Indifferenzformel**: "Geräusche und Gedanken ganz gleichgültig"

**am Ende zurücknehmen: tief atmen! Arme fest! Augen auf! recken – strecken!**

#### Hilfen

- Hinweis, dass nur beobachtet wird
- Vorstellung von Abläufen in der Natur, z.B. Wellen am Strand
- Hinweis, dass mit ruhiger Atmung **Schwere** und **Wärme** zunimmt
- Drang, einmal tief durchzuatmen ist harmlos, verhindert Hyperventilation
- Hinweis für Sänger, Sportler, zum Yoga: passiv sich überlassen
- Formelvariation bei Asthmatikern ("Atme gelassen aus")
- Lehnstuhlhaltung und Liegen günstiger als Droschkenkutschhaltung

## 4. Übung "Herz"

### Physiologische Grundlagen

- Herzschlag ist autonom durch Sinus- und AV-Knoten gesteuert
- Nervus vagus (parasympathisch) mindert Frequenz, Schlagvolumen, Druck
- Sympathikotonus steigert Frequenz, Schlagvolumen, Druck
- Gleichgewicht Sympathikus – Parasympathikus macht angemessene Herztätigkeit
- Bedeutung der Herzfrequenz für Ausgeglichenheit
- Herzrhythmusstörungen – Angina pectoris (Ausschluss organischer Genese!)

### Methodisch-didaktische Überlegungen

- Volksmund: warmherzig – Stein fällt vom Herzen
- Ziel bei **Schwere** und **Wärme**: etwas zu **bewirken**
- Ziel bei Atemübung und **Herzübung**: **beobachten und geschehen lassen**

### Übung (ca. 10 bis 15 Minuten)

**Zu Beginn** einmal tief ein- und langsam ausatmen

– "ganz ruhig und entspannt, und die Ruhe wird tiefer"

- **Indifferenzformel**: "Geräusche und Gedanken ganz gleichgültig"
- **Ggf. Indifferenzformel**: "Worte, die ich höre, sind gleichgültig"
- **Schwere** und **Wärme**, soweit wie man gekommen ist
- **Atmung**
- **Dann erst** : "**Herz schlägt ruhig und regelmäßig**"

**dazwischen** "...ganz ruhig und entspannt, und die Ruhe wird tiefer"

und ggf. **Indifferenzformel**: "Worte, Geräusche und Gedanken ganz gleichgültig"

**am Ende zurücknehmen: tief atmen! Arme fest! Augen auf! recken – strecken!**

### Hilfen

- Hinweis, dass nur beobachtet wird
- Bei überschießenden Reaktionen zurücknehmen, abgeschwächte Übung
- Bei Hypotonie Liegen – Sitzen ändern
- Formel bei Angina Pectoris z.B. "Brustraum weit und warm"
- Bei psychogenen Herzbeschwerden Indifferenzformel
- Pulsieren im Bauchraum (Aorta abdominalis) harmlos
- Wenn Atemrhythmus stört, Herzübung zurückstellen
- Puls wahrnehmen z. B. über Handauflegen

## 5. Übung "Bauch"

### Physiologische Grundlagen

- Vegetative Innervation der Bauchorgane über Plexus solaris gesteuert
- Nervus vagus (parasympathisch) verläuft zum Teil im Plexus solaris
- Gleichgewicht Sympathikus – Parasympathikus fördert die ausgewogene Tätigkeit der Bauchorgane
- Trophotrope Einstellung: u.a. Durchblutungssteigerung der Bauchorgane, Steigerung der Darmmotilität, Insulinausschüttung
- Indikation für AT: Magen-, Darmbeschwerden, gynäkologische/urologische Beschwerden (Ausschluss organischer Genese!)

### Methodisch-didaktische Überlegungen

- Volksmund: Es schlägt etwas auf den Magen
- Hinweis: Bauch ist psychosomatische Projektionsfläche
- Kinder mit Problemen haben "Bauchschmerzen"
- Bauchübung ist keine neue Übung, sondern Erweiterung/Generalisierung der Wärmeübung
- **Formelverkürzung** der bisherigen Übungen

### Übung (ca. 15 bis 20 Minuten)

**Zu Beginn** einmal tief ein- und langsam ausatmen

– "ganz ruhig und entspannt, und die Ruhe wird tiefer"

- **Indifferenzformel:** "Geräusche und Gedanken ganz gleichgültig"
- **Ggf. Indifferenzformel:** "Worte, die ich höre, sind gleichgültig"
- **Schwere, Wärme, Atmung, Herz** möglichst mit Formelverkürzung
- **Dann erst :** "**Bauch ist angenehm warm**"

**dazwischen** "...ganz ruhig und entspannt, und die Ruhe wird tiefer"

und ggf. **Indifferenzformel:** "Worte, Geräusche und Gedanken ganz gleichgültig"

**am Ende zurücknehmen: tief atmen! Arme fest! Augen auf! recken – strecken!**

### Hilfen

- Bauch äußerlich wärmen (Hand, Decke, Wärmflasche, Heizkissen, Getränk)
- Bei überschießenden Reaktionen zurücknehmen, abgeschwächte Übung
- Hinweis: Darmgeräusche sind Zeichen für erfolgreiche Bauchübung
- Hinweis: Pulsieren im Bauchraum (Aorta abdominalis) ist harmlos

## 6. Übung "Stirnkühle"

### Physiologische Grundlagen

- Kühleerleben ist mehr psychische als physiologische Umschaltung
- Zweck: "Beobachter" bei und Umschalhilfe nach AT-Entspannung
- Stirnkühle-Imagination beugt Kopfschmerz vor
- 90% aller Kopfschmerzen sind psychogen
- Indikation für Stirnkühle-Übung: Spannungskopfschmerz, ggf. Migräne

### Methodisch-didaktische Überlegungen

- Volksmund: Kühlen Kopf behalten - hitzköpfig
- Stirnkühle-Übung **vor dem Einschlafen weglassen**
- **Formelverkürzung** der bisherigen Übungen

### Übung (ca. 15 bis 20 Minuten)

**Zu Beginn** einmal tief ein- und langsam ausatmen

– "ganz ruhig und entspannt, und die Ruhe wird tiefer"

- **Indifferenzformel:** "Geräusche und Gedanken ganz gleichgültig"
- **Ggf. Indifferenzformel:** "Worte, die ich höre, sind gleichgültig"
- **Schwere, Wärme, Atmung, Herz, Bauch** möglichst mit Formelverkürzung
- **Dann erst :** "**Kopf leicht und klar**" oder "**Stirn angenehm kühl**"

**dazwischen** "...ganz ruhig und entspannt, und die Ruhe wird tiefer"

und ggf. **Indifferenzformel:** "Worte, Geräusche und Gedanken ganz gleichgültig"

**am Ende zurücknehmen: tief atmen! Arme fest! Augen auf! recken – strecken!**

### Hilfen

- Bei überschießenden Reaktionen zurücknehmen, abgeschwächte Übung
- Bei Beschwerden Formel überprüfen und ggf. ändern
- Bei Spannungskopfschmerz zusätzlich:  
"Schulter-Nacken angenehm weich und warm"
- Nochmal Hinweis: vor dem Einschlafen Stirnkühle-Übung weglassen