

Angelina Schulze

Autogenes Training Anleitung und Übungen für Erwachsene

Wie du als Anfänger Autogenes Training
in Phantasie Reisen leichter lernen kannst

Inkl. BONUS Phantasie Reisen MP3

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Rechtliche Hinweise:

Die Verwertung der Texte und Bilder, auch auszugsweise, ist ohne Zustimmung des Angelina Schulze Verlags urheberrechtswidrig und strafbar. Dies gilt auch für Übersetzungen, Vervielfältigungen, Mikroverfilmung und für jegliche Art von Verarbeitung mit elektronischen Systemen. Als Leserin und Leser dieses Buches möchten wir Sie ausdrücklich darauf hinweisen, dass keine Erfolgsgarantie für die Verwendung der Texte gewährt werden kann. Die Inhalte in diesem Buch spiegeln die Erfahrungen von Angelina Schulze wider. Der Verlag und die Autorin übernehmen auch keinerlei Verantwortung für jegliche Art von Folgen, z. B. unerwünschte Reaktionen, Verluste, Risiken, falsch verstandene Texte oder Anwendungen. Diese Veröffentlichung wurde nach bestem Wissen erstellt. Sollten Inhalte dieses Buches gegen geltende Rechtsvorschriften verstoßen, dann bitten wir Sie um eine Benachrichtigung, um die betreffenden Inhalte schnellstmöglich zu bearbeiten bzw. zu entfernen.

Autorin des Buches: © Angelina Schulze

E-Mail: selbsthilfecoch@entspannen-lernen.info

Webseite: <https://entspannen-lernen.info>

<https://stress-abbauen-tipps.de>

<https://hypnose-emdr.de>

Layout und Satz des Buches: Angelina Schulze

Korrekturlesen: Claudia Sartre

Coverbilder, Bilder und Bildcollagen:

© Artdesign Osorio (Coverbild)

© Angelina Schulze

© Pixabay

Verlag:

Angelina Schulze Verlag

Vor dem Walde 9

38268 Lengede

verlag@angelina-schulze.com

<https://angelina-schulze-verlag.de>

1. Auflage Januar 2019

ISBN: 9783966101981

Hinweis: Dies ist eine Buch-Erweiterung

von

Autogenes Training Einführung in Formeln, Übungen und Tipps für Anfänger

Entspannung lernen dank Autogenem Training!

Dieser Titel stammt aus unserer Reihe der Selbsthilfe-Coaching-Tipps und wurde hier als erweiterte Fassung mit Phantasiegeschichten zum Lesen bzw. Vorlesen als neues eBook bzw. Buch veröffentlicht.

Neu ist jeweils der Text als Phantasiereise bei jeder Übung des Autogenen Trainings und am Ende noch 2 weitere Phantasiereisen.

Insgesamt erwarten dich diese 3 Phantasiegeschichten, die mit den Formeln des Autogenen Trainings verknüpft sind:

- Phantasiereise an den Strand und das Meer.
- Phantasiereise als Besuch in der Wellnessoase.
- Phantasiereise der Flug auf dem Glücksdrachen mit Reise zum Tempel der Ruhe.

Inhaltsverzeichnis

| | |
|---|-----------|
| Hinweis: Dies ist eine Buch-Erweiterung | 2 |
| Bonus zum Buch | 8 |
| Phantasiereisen MP3 zur Ruhe und Schwereübung | 8 |
| Dein Gewinn aus der Lektüre dieses Buches..... | 9 |
| Autogenes Training erklärt | 10 |
| Was ist Autogenes Training? Wer hat es erfunden? ...und kurz zu mir und meinem Umgang mit dem AT | 10 |
| Unterschied - Autogenes Training und Meditation? | 12 |
| Geführtes Autogenes Training..... | 13 |
| Autogenes Training wie oft, wann und wo? | 14 |
| Autogenes Training Wirkung und Nebenwirkungen | 15 |
| Welche Wirkung hat ein Autogenes Training? | 15 |
| Welche Vorteile hat ein Autogenes Training? | 15 |
| Welche Nachteile hat ein Autogenes Training? | 15 |
| Besitzt ein Autogenes Training Nebenwirkungen? | 16 |
| Kontraindikation Autogenes Training | 17 |
| Schmerzen oder Müdigkeit? | 18 |
| Wirkt Autogenes Training gegen Schmerzen?..... | 18 |
| Wirkt Autogenes Training gegen Kopfschmerzen? | 18 |
| Kopfschmerzen nach Autogenem Training? | 19 |
| Müde nach Autogenem Training?..... | 19 |
| Autogenes Training Vorbereitungen und mit oder ohne Musik? | 20 |
| Welche Vorbereitungen müssen getroffen werden? | 20 |

| | |
|---|-----------|
| Funktioniert ein Autogenes Training ohne Musik?..... | 20 |
| Wie funktioniert ein Autogenes Training mit Musik? | 21 |
| Übungshaltungen und Ablauf | 22 |
| Liegehaltung: | 22 |
| Lehnsesselhaltung:..... | 22 |
| Droschkenkutscherhaltung:..... | 22 |
| Ablauf Autogenes Training..... | 23 |
| Wie verläuft ein kurzes Autogenes Training von 10 Minuten? | 23 |
| Welche Stufen bietet ein Autogenes Training?..... | 24 |
| Überblick Autogenes Training Formeln | 25 |
| Autogenes Training Rücknahme | 27 |
| Die Anleitung zur Rücknahme..... | 28 |
| Ruheformel - Ruheübung | 29 |
| Die Anleitung | 29 |
| Formel zur Ruhe | 29 |
| Einleitung für eine Entspannungsreise:..... | 30 |
| Schwereübung Autogenes Training | 31 |
| Folgende Phänomene können auftauchen:..... | 31 |
| Hilfsvorstellung mit Bildern oder einer Entspannungsgeschichte | 32 |
| Die Anleitung | 33 |
| Die Formeln zur Schwere..... | 34 |
| Hausaufgabe bzw. deine Übungsaufgabe..... | 36 |
| Phantasiereise zur Übung „Ruhe und Schwere“ | 37 |
| Autogenes Training Wärmeübung..... | 41 |

| | |
|---|-----------|
| Bitte beachten | 41 |
| Hilfsvorstellung mit Bildern oder einer Entspannungsgeschichte | 41 |
| Die Anleitung..... | 42 |
| Die Formeln zur Wärme | 43 |
| Hausaufgabe bzw. deine Übungsaufgabe | 45 |
| Phantasiereise zur Übung „Ruhe, Schwere und Wärme“ | 46 |
| Autogenes Training Atemübung | 50 |
| Bei Asthma zu beachten: | 50 |
| Hilfsvorstellung mit Bildern oder einer Entspannungsgeschichte | 50 |
| Die Anleitung..... | 51 |
| Die Formeln zur Atemübung..... | 52 |
| Hausaufgabe bzw. deine Übungsaufgabe | 53 |
| Phantasiereise zur Atemübung | 54 |
| Autogenes Training Herzübung | 56 |
| Zu beachten und alternative Wortwahl in der Formel:..... | 56 |
| Hilfsvorstellung mit Bildern oder einer Entspannungsgeschichte | 57 |
| Die Anleitung..... | 57 |
| Die Formeln zur Herzübung | 58 |
| Hausaufgabe bzw. deine Übungsaufgabe | 59 |
| Phantasiereise zur Herzübung | 60 |
| Bauchübung bzw. Sonnengeflecht Autogenes Training | 62 |
| Formel-Vorschläge zu dieser Übung | 62 |
| Hilfsvorstellung mit Bildern oder einer Entspannungsgeschichte | 63 |
| Die Anleitung..... | 63 |

| | |
|---|-----------|
| Die Formeln zur Bauch- bzw. Sonnengeflecht-Übung..... | 64 |
| Hausaufgabe bzw. deine Übungsaufgabe..... | 65 |
| Phantasiereise zur Bauchübung | 66 |
| Zum Abschluss die Stirnkühle-Übung..... | 67 |
| Bei Kopfschmerzen oder Migräne zu beachten:..... | 67 |
| Hilfsvorstellung mit Bildern oder einer Entspannungsgeschichte | 68 |
| Die Anleitung | 68 |
| Die Formeln zur Stirn bzw. Kopfübung..... | 69 |
| Hausaufgabe bzw. deine Übungsaufgabe..... | 70 |
| Phantasiereise zur Stirnkühle-Übung..... | 71 |
| Zur Abwechslung oder auch als Alternative habe ich noch 2 Phantasiereisen für dich | 73 |
| Phantasiereise Besuch in der Wellnessoase als Text zum Vorlesen | 74 |
| Phantasiereise Flug auf dem Glücksdrachen mit Reise zum Tempel der Ruhe als Text zum Vorlesen..... | 83 |
| Deinen Bonus downloaden | 91 |
| Schlusswort und Danksagung | 92 |
| Kontakt zur Autorin..... | 93 |



Bonus zum Buch



Phantasiereisen MP3

zur Ruhe und Schwereübung

MP3 zum Download für deine erste Hausaufgabe und die Übung Ruhe und Schwere in den Armen und Beinen verpackt in einer Entspannungsgeschichte kennenzulernen und auszuprobieren.

<https://entspannen-lernen.info/bonus-at>

Falls du noch mehr Geschenke von mir möchtest, so findest du mehrere Möglichkeiten auf der Downloadseite und kannst dir nach deinem Interesse und Bedarf diese gern auch noch anfordern! Anschauen lohnt sich.

Doch jetzt hole dir erstmal dein erstes Geschenk ab, es wartet bereits auf dich.

Dein Gewinn aus der Lektüre dieses Buches

Ich helfe dir, die Ruhe und Entspannung mit Hilfe von Autogenem Training zu lernen. Ich erkläre dir die Übungen und Formeln und wie du mit Unterstützung deiner Vorstellungskraft die Empfindungen von Schwere, Wärme usw. leichter fühlen und in deinem Körper leicht und schnell erzeugen kannst. Deine Phantasie ist ein mächtiges Hilfswerkzeug dabei.

Du kannst gern jede Übung eine Woche lang durchführen oder solange bis du dich fit darin fühlst. Dann gehst du weiter zur nächsten Übung.

Das Buch ist so aufgebaut, dass es dich bei der Hand nimmt und wir gemeinsam Schritt für Schritt vorwärts gehen und du so in deinem Tempo die Übungen alle kennen und anwenden lernst.

Bei allen Übungen biete ich dir neben den normalen Formeln auch noch Ersatzformeln an, falls du mit einer bestimmten Formulierung nicht so gut zurechtkommst.

Falls es etwas zu beachten gibt, erfährst du es auch bevor du dich an die Übung machst.

Und bei allen Übungen sind auch Vorschläge mit Bildern für deine Phantasie und Unterstützung der Vorstellung mit dabei, sodass du eben leichter in die Empfindungen kommst, welche die jeweilige Formel des Autogenen Trainings bei dir erreichen will.

So fällt es gerade den Anfängern leichter mit dem AT gut umzugehen und die Entspannung recht schnell zu genießen, weil es gleich von Anfang an gut funktioniert.

Autogenes Training erklärt

Was ist Autogenes Training?

Wer hat es erfunden?

...und kurz zu mir und meinem Umgang mit dem AT

Das Autogene Training ist eine besondere Form unter den Entspannungstechniken, die von jedem ausgeübt werden kann. Von jedem bedeutet hier, dass auch Kinder diese Technik erlernen und davon profitieren können. Denn leider leiden auch Kinder unter dem heutigen Stress, der bereits im ersten Schuljahr beginnt. Aus diesem Grund möchte ich in diesem Buch erklären, was Autogenes Training ist und wie man dieses anwendet.

Es war ein deutscher Arzt, der als erstes mit dieser Technik begann. Es handelt sich hierbei um den Psychiater Johannes Heinrich Schultz, der das Autogene Training aus der Hypnose entwickelte. Das mag auch der Grund sein, weshalb sich viele immer noch nicht an das Thema herantrauen. Hypnose hört sich künstlich an und meist denkt man hierbei an die Situation, in der ein Mann wie eine Henne gackernd über die Bühne läuft.

Im Grunde genommen hat das autogene Training nichts mit einer Hypnose zu tun. Okay, ein ganz kleines bisschen vielleicht.

Bei dieser Entspannungstechnik arbeitet man an sich selbst. Und genau das ist das großartige daran: Man braucht keinen Experten mehr, muss keine zwei Sitzungen pro Woche bei einem Therapeuten durchstehen.

Du kannst dich hierzu in deinen eigenen vier Wänden hinlegen – zum Beispiel auf die Couch – und mit den Übungen beginnen. Und wie das geht, verrate ich dir gleich.

Es handelt sich jedenfalls um eine Art Selbstbeeinflussung, indem du anhand bestimmter Wörter oder Handlungsweisen ein

hohes Maß an Entspannung entwickelst und dir auch selbst „gut zuredest“.

Damit das Autogene Training wirkt, muss auf körperlicher und geistiger Ebene eine tiefe Entspannung entstehen.

Zudem könnten hiermit auch körperliche Probleme gelindert werden, indem der Focus daraufgelegt wird, dass die Schmerzen oder Probleme verschwinden. Dazu im Kapitel Schmerzen mehr. Ich selbst lernte das autogene Training während meiner Kur und den Schmerzen in meinem rechten Arm kennen und dann auch schätzen.

Damals war ich noch Angestellte in einer großen Firma und hatte sehr viel Stress im Beruf. Es musste sich daher etwas ändern. Nach der Kur fing ich erstmals an, über einen Jobwechsel nachzudenken und weniger am Computer und mehr mit Menschen und Beratungsgesprächen zu arbeiten.

So beschloss ich 2009, den Beruf Heilpraktikerin für Psychotherapie zu lernen und machte parallel noch diverse Fortbildungen mit Gesprächstherapie, eine Hypnoseausbildung und auch den Seminarleiterschein für Autogenes Training und progressive Muskelentspannung.

Ende 2010 gab ich meinen Beruf als technische Zeichnerin auf und eröffnete dann 2011 meine eigene Praxis für Hypnose und Lebensberatung. Der Schwerpunkt lag dabei darauf, den Menschen beim Thema Entspannung zu helfen und Verbesserungen in ihrem Leben zu erreichen, wobei mir die Arbeit „Autogenes Training kombiniert mit Entspannungsgeschichten“ am besten gefiel.

Doch wie kam es dazu?

Viele meiner Klienten konnten sich nur sehr schwer entspannen und allein mit den Formeln des Autogenen Trainings nicht die gewünschten Effekte erzielen.

Durch meine Hypnoseausbildung und dass ich selbst sehr gern eine Phantasiereise erlebe, kam ich auf die Idee, auch im Autogenen Training das Ganze intensiver mit Phantasiereisen zu verbinden, in denen die Formeln eingebaut werden, also im Grunde Entspannungsgeschichten, in denen die Übungen vom Autogenen Training phantasie reich eingeflochten sind. Wie genau, das liest du noch in diesem Buch.

Unterschied - Autogenes Training und Meditation?

Zwar beruhen beide Verfahren – Autogenes Training und Meditation – auf der Entspannung, aber es gibt hier wesentliche Unterschiede: bei der Meditation steht die Stärkung des Geistes im Vordergrund.

Mit dieser Technik sollen eine erhöhte Aufmerksamkeit und ein erhöhtes Bewusstsein erzielt werden. So wird es durch die Meditation zum Beispiel möglich, sich wieder auf die wichtigen Dinge im Leben zu konzentrieren und es wird generell ein optimistischer, positiver Geist angestrebt.

Beim Autogenen Training liegt der Fokus darauf, die Probleme zu vergessen und sich selbst zu beruhigen. Hier liegt die Entspannung im Vordergrund, die dazu führen soll, vieles zu vergessen.

Bei der Meditation hingegen könnte auch der Fokus auf die eigenen Probleme gelenkt werden und im Rahmen der Sitzung sollen dann Lösungen gefunden werden.

Gibt man sich dann noch selbst Suggestionen in Richtung seiner Ziele und Wünsche bzw. die gefundene Lösung zu erreichen, dann geht es in den Bereich der Selbsthypnose.

Geführtes Autogenes Training

Das geführte Autogene Training hat mehrere Bedeutungen. Du kannst zum einen den Text zum Vorlesen nehmen, weil er dich durch die Übungen führt.

Für die Ruhe und Schwereübung gibt es weiter hinten im Buch einen Text von mir, den du anderen vorlesen oder aber in ein Diktiergerät für dich selbst sprechen kannst.

Diesen Text habe ich auch für die Bonus Phantasie Reisen MP3 verwendet und für dich gesprochen, damit du einmal ein geführtes autogenes Training kombiniert mit der Entspannungsgeschichte = Phantasie Reise erleben kannst. Einfach Bonus downloaden und gleich mal ausprobieren, nachdem du das Buch zumindest bis nach der Schwereübung gelesen hast.

Du kannst für ein geführtes Autogenes Training auch einen Trainer nutzen, um dich von ihm durch die Übungen führen zu lassen. Hier empfiehlt sich vor allem ein Kurs, weil dieser nicht ganz so teuer ist, wie die Einzelstunden.

Im Grunde musst du für dich selbst entscheiden, welche Form der geführten Anleitung du für dich wünschst.

Du kannst es erst einmal mit dem Text zum Vorlesen versuchen und diesen umsetzen. Schau, ob du damit gut umgehen kannst und wirklich zur Entspannung findest.

Wenn dir diese Art Autogenes Training kombiniert mit Entspannungsgeschichten gefällt und vor allem auch hilft, kannst du auch gern alle Übungen und einmal komplett den Durchlauf von mir als Audiokurs bekommen. Ich biete das im Download an. Mehr Infos dazu auf dieser Seite: <https://entspannen-lernen.info/at-audiokurs>