



Übungskatalog Autogenes Training nach Schultz

Hinweise zur Durchführung der Übungen

1. Fast jeder erlernt das Autogene Training, wenn er regelmäßig übt. Je genauer die Übungsschritte in der Lernphase, die individuell unterschiedlich lang ist, im Durchschnitt aber etwa sechs Wochen dauert, befolgt werden, desto sicherer wird man das AT beherrschen.

Rechtshänder beginnen mit dem rechten, Linkshänder mit dem linken Arm.

2. Es empfiehlt sich, regelmäßig täglich mindestens dreimal zu üben. Diese Übungen sollten möglichst etwa zur selben Tageszeit durchgeführt werden. Der Organismus stellt sich auf solche Regelmäßigkeiten bedingt - reflektorisch besser ein.
3. Sehr wichtig ist die Zurücknahme der Schwere, die von Anfang an ausgeführt werden muss. Diese Zurücknahme ist auch dann auszuführen, wenn anfangs noch keine Wirkungen wahrgenommen werden! Sie erfolgt zweckmäßig in folgenden Schritten:
 - Arme fest, Hände zur Faust, 3 x tief ein- und ausatmen,
 - Augen öffnen und aufstehen
 - kräftig rekeln und strecken, wodurch die Schwere aus dem Körper schwindet und von Spannkraft abgelöst wird.

Vor dem Einschlafen unterbleibt die Zurücknahme; man lässt sich stattdessen in den Schlaf hinübergleiten.

4. In den ersten Tagen sollte das Üben ein bis zwei Minuten nicht überschreiten, damit störende Verkrampfungen vermieden werden.
5. Wenigstens eine der täglichen Übungen sollte im Liegen und wenigstens eine im Sitzen durchgeführt werden ("Droschkenkutschhaltung"); die erste, weil sie meist zu besseren Ergebnissen führt, die zweite, weil sie praktisch häufiger anwendbar ist.
6. Wird an drei aufeinanderfolgenden Tagen eine Übung jedes Mal realisiert, kann systematisch zur nächsten fortgeschritten werden.
7. Je bildhafter - plastischer eine Vorstellung, desto stärker ihre Wirkung!

So lässt sich z.B. "Schwere" leichter realisieren, wenn man sich intensiv vorstellt, ein Magnet zöge die Glieder nach unten; oder "Wärme" mit Hilfe der Vorstellung, man liege bequem in einer Badewanne voll warmen Wassers o.ä.

8. Protokollierung hält zu regelmäßigem Üben an. Außerdem lassen sich dadurch Fehler besser erkennen und abstellen, ehe sie sich "einschleifen".
9. Autogenes Training ist selbständiges Üben in der Stille! Nutzen Sie diese Chance. Arbeiten Sie selbstdiszipliniert, verantwortungsbewusst, aktiv an dem Ziel, Beschwerdefreiheit, Wohlbefinden und Leistungssteigerung (durch Entspannung) zu erreichen. Das Autogene Training stellt eine Hilfe zur Selbsthilfe dar.

Die Übungen - die Formeln

Ihre Haltung ist bequem, locker und entspannt. Die Augen sind geschlossen.

Ich bin ganz ruhig.

Gedanken ziehen vorbei wie Wolken am Himmel.

Außengeräusche sind völlig gleichgültig.

Ich bin ganz ruhig.

Der rechte Arm ist ganz schwer.

Der linke Arm ist ganz schwer.

Beide Arme sind bleiern schwer.

Das rechte Bein ist ganz schwer.

Das linke Bein ist ganz schwer.

Beide Beine sind bleiern schwer.

Der rechte Arm ist ganz warm.

Der linke Arm ist ganz warm.

Beide Arme sind wohligh warm.

Das rechte Bein ist ganz warm.

Das linke Bein ist ganz warm.

Beide Beine sind wohligh warm.

Das Sonnengeflecht ist ganz warm;

wohligh Wärme durchflutet den Bauchraum;

der Bauchraum ist strömend warm.

Die Leiborgane sind entspannt.

Die Atmung ist ganz ruhig.

Der Atem strömt ein und sehr langsam aus.

Es atmet rhythmisch ganz von selbst,

es atmet mich.

Das Herz schlägt rhythmisch, ruhig, zuverlässig.

Die Stirn ist angenehm kühl,

ein kühler Hauch berührt sanft meine Stirn.

Die Gesichtsmuskeln sind entspannt.

Ich fühle mich wohl, entspannt und geborgen.

Ich spüre tiefe innere Ruhe,

Sicherheit, Gleichmut und Gelassenheit.

Belebende Kräfte durchströmen den Körper.

Arme fest,

Hände zur Faust,

tief einatmen,

Augen auf.