WO KANN ICH MICH NOCH WEITER INFORMIEREN?

Bücher

- Henrik Brandt und Steffen Grose: **Weniger Stress durch Autogenes Training** Audio-CD mit Begleitheft, Einfache Formeln und Übungen zur Entspannung für Gesundheit, Wellness, Chillout (2016)

- Delia Grasberger: **Autogenes Training mit CD** (GU Taschenbuch, 2015)

- Else Müller: **Du spürst unter deinen Füßen das Gras – Autogenes Training in Phantasie- und Märchenreisen**, (Fischer Verlag, 2017)

Apps

Verschiedene Apps: z. B. 7Mind – auch andere Entspannungsverfahren

YouTube

z. B. Videos von BodyMindPower zum Autogenen Training





Zertifizierungen

IQMP KOMPAKT

PREMIUM REHAKLINIK 2026 QUALITÄTS TRANSPARENZ DAS REHAPORTAL

Kontakt

Asklepios Klinik Schaufling
Rehabilitationszentrum für
Neurologie und Neuropsychologie,
Orthopädie und Traumatologie,
Kardiologie und Angiologie
Hausstein 2 • 94571 Schaufling
Tel.: +49 9904 77-0
schaufling@asklepios.com
www.asklepios.com/schaufling

Anfahrt



ASKLEPIOS
KLINIK SCHAUFLING



AUTOGENES TRAINING

Patienteninformation

ASKLEPIOS
KLINIK SCHAUFLING

AUTOGENES TRAINING



Autogenes Training ist eines der in Deutschland bekanntesten Entspannungsverfahren und wurde von dem Arzt Prof. J. H. Schultz (1884-1970) entwickeltet. Die Entspannung entsteht hier autogen, d. h. von selbst, indem man sich körperliche und seelische Entspannung vorstellt und diese damit bewusst hervorgerufen wird.

Empfindungen, die beim Autogenen Training auftreten, lassen sich mit tatsächlichen Vorgängen im Körper erklären und können auch nachgewiesen werden (z. B. über Biofeedback). Eine angenehme Wärmeempfindung im Autogenen Training kommt beispielsweise dadurch zustande, dass sich Blutgefäße in den angesprochenen Körperbereichen erweitern.

Wozu Autogenes Training?

Das Autogene Training hat zum Ziel, eine umfassende Entspannung sowie eine dauerhaft bessere Regulation der Körpersysteme zu fördern.
Zudem lässt sich die eingeübte Entspannungsfertigkeit nutzen, um sich in belastenden Situationen schnell durch den Einsatz des Erlernten helfen zu können.

Wie kann ich Autogenes Training anwenden?

Bestimmte Formeln werden in Gedanken mehrfach wiederholt, (z. B. „mein Atem ist ruhig und gleichmäßig“. Neben der Konzentration auf die Formel wird beobachtet und wahrgenommen, was im Körper passiert.

DER ÜBUNGSABLAUF

Die Übung wird im Liegen (am besten auf dem Rücken mit den Armen neben sich und den Beinen parallel nebeneinander) oder im Sitzen (die Füße nebeneinander auf dem Boden) durchgeführt. Versuchen Sie eine bequeme, entspannende Position zu finden. Die Augen sollten Sie schließen oder auf einen Punkt vor sich richten.

- **Allgemeine Ruhetönung:**
  „Ich bin ganz ruhig und entspannt“
  Diese Formel steht zu Beginn und soll Sie in Ruhe und Entspannung bringen. Im Verlauf der Übung wird dieser Satz formelartig wiederholt. So entwickelt sich daraus im Laufe der Zeit eine Signalwirkung. Man weiß bei dieser Formel: Jetzt habe ich einige Minuten Zeit ganz für mich und kann mich entspannen.



- **Muskelübungen**
  Bei Entspannung der Muskeln kommt es, wie oben bereits beschrieben, zu einer Weitung der Blutgefäße, die häufig als Wärme oder Schwere wahrgenommen wird. Üblicherweise werden hier nacheinander die Arme, die Schultern und die Beine angesprochen. Die Formeln lauten beispielsweise „meine Arme sind ganz schwer“ sowie „die Arme sind angenehm warm“. Wer eher Leichtigkeit oder ein angenehmes Kribbeln wahrnimmt, kann die Formeln auch dahingehend abändern.

- **Atmung**
  Dadurch, dass man sich der Atmung zuwendet, kann es zu einer Atemberuhigung und somit zu einer Entspannungsreaktion kommen. Wichtig ist, dass sich die Atmung von selbst entwickelt. Bewusstes „anders atmen“ soll vermieden werden. Die Formeln lauten hier „Mein Atem ist ruhig und gleichmäßig“.

- **Sonnengeflecht**
  Der Bauchraum zwischen Nabel und Brustbein wird auch Sonnengeflecht genannt. Hier befinden sich viele Nervenstrukturen, die sich ausbreiten wie eine Sonne. Sie reagieren schnell auf Stress und Belastung. Wärme wirkt hier entspannend, weshalb die Formeln lauten: „Mein Bauch ist angenehm warm“ oder „Mein Sonnengeflecht ist ganz warm“.



- **Ende**
  Findet die Übung tagsüber statt, sollten Sie am Ende die Entspannung zurücknehmen: Zehen und Finger bewegen, Hände zu Fäusten ballen, räkeln und strecken, tief ein- und ausatmen. Findet die Übung vor dem Einschlafen statt: Entspannung nicht zurücknehmen, d.h. nicht strecken etc., sondern einfach entspannt liegen bleiben.

WICHTIGE HINWEISE

- Wie bei allen Entspannungsmethoden ist es wichtig, die Entspannung nicht erzwingen zu wollen. Dadurch wird nur zusätzlich Verspannung erreicht. Falls störende Gedanken auftreten, kann es helfen, sich vorzustellen, dass Sie diese Gedanken weiterziehen lassen, wie weiße Wolken am Sommerhimmel, die am Horizont wieder verschwinden. Machen Sie sich bewusst, dass diese Gedanken im Moment unwichtig sind und Sie sich jetzt nicht damit beschäftigen müssen.

- Bei den Formeln ist es sinnvoll, immer denselben Wortlaut zu verwenden!

- Manchen Menschen fällt es leichter, sich zu den Formeln Bilder vorzustellen: (z. B. bei Wärme: warme Sonnenstrahlen, die auf den gerade beübten Bereich fallen.



- Musik kann die Entspannung fördern, allerdings ist es sinnvoll, auch ohne Musik zu üben, um das Autogene Training immer und überall – eben auch ohne Musik – anwenden zu können.

Entspannen kann man lernen und Übung macht den Meister!