



Lernen Sie Autogenes Training

Autogenes Training kann in Einzel- oder Gruppenlektionen erlernt werden.

• AT-Grundkurs

Sie lernen die Methode "Autogenes Training" nach Prof. H.J. Schultz. Ziel des Kurses ist es, AT als Entspannungs-Methode selbstständig anwenden zu können. Die Methode wird von den meisten Krankenkassen anerkannt, und die Kurskosten werden von vielen Zusatzversicherungen vergütet.

• AT-Oberstufe

Der Umgang mit Suggestionen, eine Einführung in das kathartische Bilderleben, sowie die Wirkung und Bedeutung von Farben steht im Mittelpunkt dieses Kurses.

Im Falle von Einzellektionen unterstützt eine, individuell auf die Bedürfnisse jedes Einzelnen abgestimmte, CD den Lernprozess und erleichtert das Umsetzen im praktischen Alltag.



Dorma bain

Praxis für Stress- und Schlafberatung

Ruth Peter-Jordi

Dipl. prakt. Psychologin SGPH

Kanonengasse 24

4410 Liestal

Tel: 061 921 31 82

www.dorma-bain.ch

Dorma bain

Praxis für Stress- und Schlafberatung

Autogenes Training

Einsatz des Autogenes Trainings

Autogenes Training kann eine tiefe Entspannung von Körper, Geist und Seele herbeiführen. Die positive Selbstbeeinflussung ermöglicht es, indirekt auch jene Körperfunktionen zu beeinflussen, die sich der Kontrolle durch Verstand und Willen entziehen.

Mit dem Autogenen Training lassen sich in ganz verschiedenen Bereichen positive Wirkungen erzielen. Zum Beispiel:

- Sich entspannen, sich erholen
- Konzentrationssteigerung
- Prüfungsvorbereitung
- Leistungssteigerung
- Steigerung des Selbstvertrauens
- Stressbekämpfung
- Schmerzbekämpfung
- Verbesserte Schlafqualität
- Abbau von Ängsten
- Stärkung des Immunsystems
- Stärkung der Entscheidungskraft
- Positive Beeinflussung bei psychosomatischen Beschwerden

Autogenes Training stellt also ein wertvolles Instrument der aktiven Gesundheitsvorsorge und Psychohygiene dar und kann aktiv und zu jeder Zeit eingesetzt werden.

THERAPIEMETHODEN



Was ist autogenes Training

Autogenes Training (AT) ist eine weltweit anerkannte und wissenschaftlich fundierte Methode zur Selbstentspannung, die von den meisten Erwachsenen innerhalb weniger Wochen erlernt werden kann. Sie wurde in der ersten Hälfte des letzten Jahrhunderts vom Medizinprofessor J.H. Schultz entwickelt. Alles was während den Übungen des autogenen Trainings erlebt wird, ist im vollen Umfang unserem Bewusstsein zugänglich und erklärbar, es hat nichts mit Esoterik oder Mystik zu tun. Das Wesentliche dabei ist, dass unser Körper auf Suggestionen und eigene Vorstellungen gleich reagiert, wie auf wirkliche Ereignisse und diese unmittelbar umsetzt.

Autogenes Training ist für alle, die noch kein Entspannungsverfahren erlernt haben, zunächst auch eine Möglichkeit, den eigenen Körper besser kennen zu lernen. Die Sensibilität für viele Vorgänge im Körper und für die eigenen Gefühle wird während den Übungen zunehmend gesteigert. Die Fähigkeit, den ganzen Körper und auch einzelne Muskelgruppen gezielt zu entspannen, nimmt von Übung zu Übung zu. Es ist ein Ziel des Grundkurses, eine Entkrampfung der Gedanken und Gefühle zu erreichen.

Wie funktioniert AT

Eigentlich ist es nicht wesentlich, ob die Ruhe sich durch ruhige Musik, ein langweiliges Buch, Meditation, Yoga oder eben autogenes Training einstellt. In jeder Entspannung fühlt sich der Körper mehr oder weniger schwer und warm an, die Atmung fließt ruhig und das Herz schlägt regelmässig. Das AT stellt aber eine zuverlässige Methode dar, die gewünschte Entspannung auf Abruf kurzfristig zu erreichen, auch unter schwierigen Bedingungen. Die Grundstufe AT besteht aus wenigen Formeln, die schrittweise erlernt werden. Diese lenken die Aufmerksamkeit im Wesentlichen auf die genannten Körpervorgänge, die infolge der Entspannung auftreten. Durch konsequentes Üben und Beachtung der notwendigen Voraussetzungen treten die gewünschten Effekte ein.

Die AT-Grundstufe

Die Grundstufe „Autogenes Training“ umfasst vor allem die Techniken zur Entspannung und Ruhetönung. Sie ist ein autosuggestives Verfahren, das in seinem Entspannungsteil eine Methode zur Verminderung muskulärer Spannungen und zur Aktivierung der Kraft und der inneren Ruhe darstellt. Über die Entspannung hinaus kennt die Grundstufe des Autogenen Trainings aber auch die formelhafte Vorsatzbildung. Mit der formelhaften Vorsatzbildung wird die, durch die Entspannung hervorgerufene, grössere Offenheit zur gezielten Selbstbeeinflussung genutzt.

AT-Grundstufe kann in Gruppenkursen oder als Einzellektionen erlernt werden. Der Aufbau des Kurses ist wie folgt gegliedert:

1. Lektion	Schwereübung Wärmeübung	Muskel- und Gefässentspannung, allgemeine Beruhigung.
2. Lektion	Herz-/ Atem- übung	Normalisierung der Herzarbeit, Harmonisierung der Atmung.
3. Lektion	Sonnengeflechts- übung	Entspannung und Harmonisierung aller Bauchorgane.
4. Lektion	Kopfübung	Kühler, klarer Kopf, Gedanken loslassen.
5. Lektion	Kurzform des AT	Erlernen der praktischen Kurzform die überall anwendbar ist.
6. Lektion	Suggestionen	Umgang mit bildhaften Vorstellungen und persönlichen Suggestionen.

Die AT-Oberstufe

Bewusstsein und Unterbewusstsein sind durch eine Zensurstelle voneinander getrennt. Beim Autogenen Training Grundstufe wird das Bewusstsein nach innen gerichtet, dies macht die Zensurstelle sehr viel durchlässiger. Die persönlichen Suggestionen werden damit zur Aufforderung an das Unterbewusstsein, sein Wissen und seine Energien für die Erreichung der gefassten Ziele (Suggestionen), zur Verfügung zu stellen.

Man könnte die formelhaften Vorsatzbildungen auch als „Monolog“ des Bewusstseins an das Unterbewusstsein bezeichnen. Beim Autogenen Training Oberstufe versuchen wir nun, diesen Monolog in einen Dialog zu verwandeln und damit eine Kommunikation zwischen Bewusstsein und Unterbewusstsein zu ermöglichen. Damit wird klar, dass AT-Oberstufe nicht einfach eine Erweiterung und Perfektionierung des Grundkurses ist. Grundkurs und Oberstufenkurs sind völlig eigenständige Verfahren: Der Grundkurs bietet das Erlernen der wohltuenden Entspannung und mit der Formelhaften Vorsatzbildung auch eine hochwirksame Möglichkeit der Autosuggestion zur Selbststeuerung und Selbstbestimmung. Der Oberstufenkurs hingegen hat die vertiefte Selbstbegegnung im aufdeckenden Sinne zum Ziel und kann auch als „Abenteuer- und Entdeckungsreise“ in die innere Wirklichkeit bezeichnet werden.

Die AT-Oberstufe ist eine Technik zur gezielten Innenschau, zur bewusst kontrollierten Begegnung mit der inneren Wirklichkeit und zur fruchtbaren Kommunikation mit dem Unterbewusstsein.