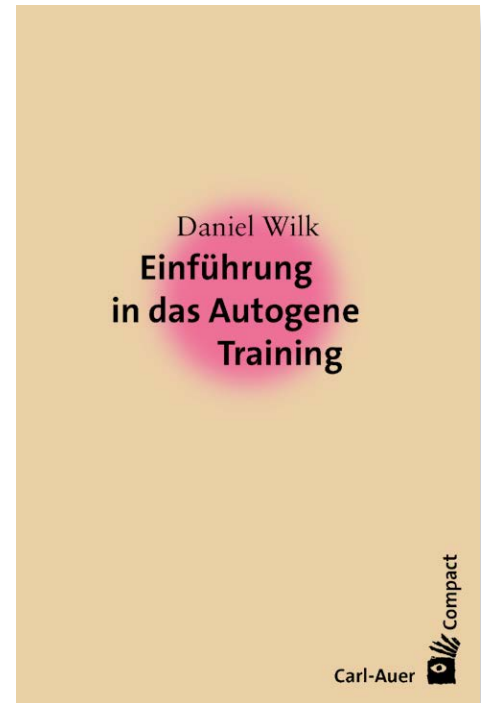
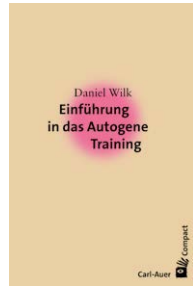


Entspannung und Veränderung



Daniel Wilk
**Einführung in das
Autogene Training**
125 Seiten, Kt, 2019
€ (D) 14,95/€ (A) 15,40
ISBN 978-3-8497-0304-2
Auch als **eBook**

Über das Buch



Daniel Wilk
**Einführung in das
Autogene Training**
125 Seiten, Kt, 2019
€ (D) 14,95/€ (A) 15,40
ISBN 978-3-8497-0304-2
Auch als **eBook**

Das Autogene Training ist ein klassisches Entspannungsverfahren, das zum Erhalt und zur Besserung der körperlichen und psychischen Gesundheit beitragen kann. Regelmäßig angewandt, hilft es u. a. bei körperlichen Symptomen wie Bluthochdruck, Durchblutungsstörungen oder auch Schmerzen. Autogenes Training verringert Stress und beugt dadurch Krankheiten vor, die durch zu hohe Belastungen ausgelöst oder begünstigt werden. Auch bei psychischen Problemen wird es oft erfolgreich eingesetzt.

Daniel Wilk erklärt die Grundlagen der Methode und legt anhand von Beispielen dar, wie jeder Mensch seine Spannungszustände zuverlässig beeinflussen kann. Klare Anweisungen erleichtern den Einstieg und die Vertiefung der Entspannung. Anregungen für den Alltag helfen, auftretende Schwierigkeiten, die das Erlernen und die Anwendung stören könnten, zu bewältigen.

Über diese gründliche Einführung hinaus zeigt das Buch Wege auf, wie die eigenen kreativen Möglichkeiten erschlossen werden können.

Ich bestelle:

Ex. _____ ISBN 978-3-8497-0304-2
**Einführung in das
Autogene Training**
€ (D) 14,95/€ (A) 15,40

Ex. _____ ISBN 978-3-8497- _____

Ich bin an weiteren Informationen per eMail interessiert

Ja, ich möchte den **Carl-Auer Newsletter** abonnieren.
 Ja, ich möchte aktuelle **Buchempfehlungen** erhalten.

Name _____

Straße _____

Ort _____

E-Mail _____

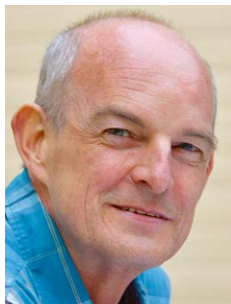
Unterschrift/Datum _____

Carl-Auer Verlag GmbH
Vangerowstr. 14
69115 Heidelberg

Bei Bestellungen über www.carl-auer.de
liefern wir deutschlandweit portofrei.

 **Carl-Auer Verlag**
www.carl-auer.de

Über den Autor



Daniel Wilk, Dipl.-Psych., Psychologischer Psychotherapeut. Hypnotherapeut (M.E.G.) und Gesprächspsychotherapeut (GWG). Psychotherapeutische Tätigkeit an der Schwarzwaldklinik Orthopädie. Vermittelt seit über 30 Jahren Autogenes Training und tiefe Entspannungen und gibt Fortbildungen in Klinischer Hypnose. Autor zahlreicher erfolgreicher Bücher und Entspannungs-CDs im Carl-Auer Verlag.

Weitere Titel:



Daniel Wilk
Ruhe wohnt im Augenblick
Vergangenes lassen und leichter weitergehen
240 Seiten, Kt, 2019
€ (D) 29,95/€ (A) 30,80
ISBN 978-3-8497-0318-9
Auch als **eBook**



Daniel Wilk
Aus dem Leben eines Steins
Die Liebe für den Lauf der Dinge entdecken
76 Seiten, Kbr, 2014
€ (D) 9,95/€ (A) 10,30
ISBN 978-3-8497-0037-9

Leseprobe

1 Allgemeine Voraussetzungen

Der Berliner Medizinprofessor Dr. I. H. Schultz entwickelte in den 1920-er Jahren das Autogene Training. Es ist inzwischen eines der am meisten verwendeten und erforschten Entspannungsverfahren in Europa geworden.

Ausgangspunkt waren seine Forschungsarbeiten mit hypnotisierten Studenten, in denen bestimmte körperliche Veränderungen als Folge tiefer Ruhe offenbar wurden. Diese Begleitphänomene der Entspannung ließ Schultz in Sätze einfließen, die selbständig regelmäßig geübt werden sollten.

Die so entwickelten »Formeln«, führen – immer wieder angewandt – zu einer zuverlässig erreichbaren Entspannung. Sie nutzen Körpervorgänge, die in jeder Entspannung ablaufen, unabhängig davon, wie die Entspannung zustande gekommen ist.

Es ist nicht wesentlich, ob die Ruhe sich durch schöne Musik, ein langweiliges Buch, Autogenes Training, Meditation, Yoga, Progressive Muskelrelaxation, durch das allabendliche Zubettgehen oder durch die lebhaftere Erinnerung an einen schönen Sonnenuntergang im Urlaub einstellt. In jeder Entspannung fühlt der Körper sich *schwer* und *warm* an, die *Atmung fließt ruhig und gleichmäßig*, das *Herz schlägt regelmäßig und ruhig*, der *Bauch ist warm*, die *Stirn eher kühl*.

Diese Erscheinungen beachten wir selten bewusst. Dennoch sind sie – mehr oder weniger stark ausgeprägt – in jeder Entspannung enthalten.

Durch ein Trainieren unter Verwendung der bewussten Wahrnehmung dieser Phänomene können Reflexe ausgebildet werden, die zu einer zuverlässigen Verfügbarkeit der Entspannung führen – auch unter schwierigen Bedingungen.

Autogenes Training besteht also aus wenigen Formeln, die nach und nach erlernt werden. Sie lenken die Aufmerksamkeit im Wesentlichen auf die genannten Körpervorgänge, die infolge der Entspannung auftreten. Durch konsequente Übung und Beachtung der notwendigen Voraussetzungen werden die gewünschten Effekte eintreten. (...)

1.2 Wozu Autogenes Training?

In den Kursen wird von einzelnen Teilnehmern nach der ersten Erfahrung mit dem AT hin und wieder erstaunt berichtet, das, was sie nun unter dem Namen »Autogenes Training« kennen gelernt haben, hätten sie schon seit Langem regelmäßig angewendet. Nach genauem Hinhören stellt sich bei denjenigen, die bisher keinen Kurs für Entspannungsverfahren besucht haben, heraus, dass nicht das AT gemeint ist. Vielmehr entspannen sie, indem sie ihre Aufmerksamkeit auf positiv assoziierte Bilder oder aber auf bestimmte Körperempfindungen lenken. Bilder

in diesem Sinne sind oft Urlaubserinnerungen oder Fantasien harmonischer Erlebnisse oder Orte.

Allerdings fehlt bei dieser Art der Entspannung einer der wichtigsten Gründe für das Erlernen eines Entspannungsverfahrens: die Anwendbarkeit in schwierigen Situationen des Alltags. Sie ergibt sich im AT in erster Linie aus der Einübung und stabilen Etablierung von Reflexen, die für ein zuverlässiges Funktionieren der erwünschten Reaktionen sorgen. Eine möglichst regelmäßige Übung immer gleicher Inhalte ist die Voraussetzung für die Entstehung von Reflexen.

Ein Ergebnis der Einübung von Reflexen ist die Sicherheit, immer dann, wenn Sie es dringend brauchen, mit der gewohnten Methode schnell in einen Zustand der Ruhe zu kommen.

1.3 Die Bedeutung des Glaubens

Hin und wieder wird das AT von Teilnehmern abgelehnt, weil sie nicht an seine Wirksamkeit glauben.

Die Bedeutung des Glaubens für das Erlernen der Methode wird überschätzt. Er kann zwar helfen, indem er entspannend wirkt und so manche mentale Barriere gar nicht entstehen lässt. Aber er ist keine unbedingte Voraussetzung. Vielmehr habe ich im Lauf der vielen Kurse die Teilnehmer schätzen gelernt, die mit größerer Skepsis anfangen, sich aber von der Plausibilität der Zusammenhänge und ihren eigenen Erfahrungen zu staunenden, manchmal begeisterten Anwendern des Verfahrens überzeugen lassen.

Der Einfluss des Glaubens auf das Autogene Training kann zusammengefasst werden:

Wenn Sie an das Verfahren glauben, es aber nicht anwenden, werden Sie keine Wirkung spüren. Üben Sie dagegen in der beschriebenen Weise, werden Sie es erlernen, auch wenn Sie an einen Erfolg nicht glauben.

Manchmal verbietet der religiöse Glaube die Teilnahme an solch einer »Bewusstseinsveränderung«. Diese Teilnehmer befürchten eine Beeinflussung ihres Gedankengutes in einer Weise, die ihrem Seelenheil gefährlich werden könnte. Manche Glaubensgemeinschaften untersagen ihren Mitgliedern denn auch jegliche Beschäftigung mit derartigen Techniken.

Tatsächlich verändert das AT in keiner Weise irgendwelche religiösen Inhalte. Die Anwendung des AT führt im Gegenteil zu einer lebensbejahenden, der Natur – und somit der Schöpfung – zugewandten Einstellung.

Allerdings wird durch die vermehrte Ruhe eine klare Wahrnehmung gefördert, die dazu führen kann, die Substanz und die Absicht mancher religiösen Vorschriften zu hinterfragen. Der religiöse Glaube kann dadurch aber nur dann gefährdet werden, wenn er den die Gesundheit fördernden Bedürfnissen des Körpers widersprechen würde.