

Daniel Wilk

Einführung in das Autogene Training

2019

Überblick ... 10

1 Allgemeine Voraussetzungen ... 13

- 1.1 Warum nicht ein anderes Entspannungsverfahren? ... 14
- 1.2 Wozu Autogenes Training? ... 15
- 1.3 Die Bedeutung des Glaubens ... 16
- 1.4 Entspannung als Nährboden für eine gesunde Lebensweise ... 17
 - Bedeutung für die Gesundheit ... 19*
- 1.5 Körper und Psyche beeinflussen sich gegenseitig ... 19
 - Spannung braucht Erholung ... 21*
- 1.6 Was kann das Autogene Training in Körper und Psyche bewirken? ... 22
 - Erwartungen können motivieren, aber auch stören ... 22*
 - Das Autogene Training als »Sensibilisierungsverfahren« ... 23*
- 1.7 Wer kann Autogenes Training lernen? ... 25

2 Reflexe ... 27

3 Voraussetzungen zum Erlernen ... 33

- 3.1 Übung ... 33
 - Wie endet die einzelne Übung? ... 33*
 - Übungszeitpunkte ... 34*
- 3.2 Günstige Ausgangsbedingungen ... 35
- 3.3 Die Körperhaltungen ... 36
 - Die Anwendung im Liegen ... 37*
 - Die Anwendung im Sitzen ... 37*

- 3.4 Die Rücknahme der Entspannung ... 38
- 3.5 Konzentration ... 38
- 3.6 Verändert sich mein Bewusstsein,
wenn ich Autogenes Training anwende? ... 40
*Der Unterschied zwischen Bewusstem und
Unbewusstem ... 43*
- 3.7 Anleitung zum Erlernen des Autogenen Trainings
mit Hilfe des vorliegenden Textes ... 44
Körperreise ... 46

- 4 Die Formeln in den einzelnen Kursstunden ... 49**
 - 4.1 Die Schwere des Körpers ... 50
*Voraussetzungen für die Übung ... 50
Wodurch kommt eine Schwereempfindung
zustande? ... 50
Erleichternde Vorstellungen ... 51*
 - 4.2 Die Wärme der Haut ... 52
*Voraussetzungen für die Übung ... 53
Wodurch kommt eine Wärmeempfindung
zustande? ... 53
Erleichternde Vorstellungen ... 55
Anwendung der Formeln ... 56*
 - 4.3 Der Atem ... 57
*Voraussetzungen für die Übung ... 57
Wodurch beruhigt sich die Atmung? ... 58
Erleichternde Vorstellungen ... 60
Anwendung der Formeln ... 61*
 - 4.4 Das ruhige und warme Herz ... 62
*Voraussetzungen für die Übung ... 62
Wodurch beruhigt sich die Herztätigkeit? ... 63
Erleichternde Vorstellungen ... 63
Anwendung der Formeln ... 64*
 - 4.5 Der gelöste Bauch ... 65
*Voraussetzungen für die Übung ... 65
Wie kommt Wärme in den Bauch? ... 65
Erleichternde Vorstellungen ... 66*

- Anwendung der Formeln ... 67*
- 4.6 Die Stirn ... 68
- Voraussetzungen für die Übung ... 68*
- Wie entsteht Kühle an der Stirn? ... 68*
- Erleichternde Vorstellungen ... 68*
- Anwendung der Formeln ... 69*
- 4.7 Verkürzung der Formeln auf ihre Essenz ... 69
- 4.8 Übersicht über die Formeln ... 71
- Übersicht über die Formeln und Vorschläge zur Verkürzung: ... 71*
- 4.9 Die weitere Anwendung ... 73
- 4.10 Erlebnisse von Kursteilnehmern ... 75
- Die Schwerewahrnehmung ... 76*
- Die Wärmeempfindung ... 76*
- Der Atem ... 78*
- Das Herz ... 79*
- Der Bauch ... 80*
- Der Kopf ... 81*
- 5 Formelhafte Vorsätze ... 83**
- Der Einfluss von Gedanken auf unseren Körper und unsere Gesundheit ... 83
- Verspannung der Schulter-Nacken-Muskulatur, Kopfschmerzen ... 86*
- Magen-Darm-Beschwerden ... 86*
- Kopfschmerzen ... 86*
- Ohrenrauschen ... 86*
- Atembeschwerden ... 87*
- Muskelkater ... 87*
- Stimmung ... 87*
- Selbstakzeptanz ... 88*
- Die Vergangenheit loslassen und die positiven Aspekte der Gegenwart wahrnehmen ... 88*
- Klarheit im Denken und Fühlen ... 88*
- Liebesfähigkeit ... 88*

6 Mögliche Schwierigkeiten in der Übungsphase ... 90

Die Kontrolle loslassen ... 90

*Das Bedürfnis, während einer Übung zu husten,
zu niesen oder sich zu kratzen ... 90*

Was ist, wenn ich nichts empfinde? ... 91

Zu hohe Erwartungen ... 91

»Ich möchte meinen Herzschlag nicht spüren« ... 91

»Während der Übung werde ich unruhig« ... 93

Unvermittelt auftretende Traurigkeit ... 94

»Bei mir funktioniert das nicht« ... 94

*»Früher konnte ich mit dem AT zuverlässig
entspannen, aber seitdem ich wieder in meinem*

Alltag bin, gelingt es mir häufig nicht mehr« ... 96

»Nach der Übung bin ich so müde« ... 97

7 Anwendung im Alltag ... 98

Die Umsetzung der Übung im Alltag ... 98

*Kann mir Autogenes Training auch
gegen Stress helfen? ... 99*

*Zur Bewältigung spezifischer Probleme
und in schwierigen Situationen ... 100*

Anwendung in der Bewegung ... 101

Beispiele für teilweise Anwendungen ... 102

Die Anwendung einzelner Formeln ... 103

8 Hypnose und Gemeinsamkeiten mit dem Autogenen Training ... 107

*Der Begriff der Suggestion im
Autogenen Training ... 107*

9 Trancegeschichten ... 110

Anleitung ... 111

Strandurlaub ... 112

Wiese ... 114

Schmerz und Entspannung ... 115

Alltagstropfen und Schmerzen loslassen ... 116
Sich tragen lassen ... 118

Literatur ... 122

Weitere Veröffentlichungen des Autors ... 123

Über den Autor ... 125