

AUTOGENES TRAINING NACH SCHULTZ

pka.
PHYSIOTHERAPIE REHAMED

Das Autogene Training (AT) ist eine Entspannungstechnik, die von Johannes H. Schultz entwickelt wurde. Es basiert auf der Idee der Selbstbeeinflussung (Autosuggestion) und dient der körperlichen und seelischen Entspannung. Durch regelmäßiges Üben sollen Körperfunktionen wie Atmung, Puls oder Muskelspannung bewusst reguliert werden, was langfristig Stress abbaut und die Gesundheit fördert.

ZIELE DES AUTOGENEN TRAININGS

- Stressbewältigung und Förderung der Entspannung
- Verbesserung der Konzentrations- und Leistungsfähigkeit
- Unterstützung bei psychosomatischen Beschwerden (z. B. Schlafstörungen, Kopfschmerzen)
- Förderung der Selbstwahrnehmung und inneren Ausgeglichenheit

GRUNDPRINZIPIEN

Autogenes Training arbeitet mit Formeln, die in Gedanken wiederholt werden und eine entspannende Wirkung erzielen. Diese Formeln helfen, bestimmte körperliche Reaktionen wie Ruhe, Wärme oder Schwere herbeizuführen.

WIRKUNGSWEISE

Durch die Übungen kommt es zu einer Entspannung des Nervensystems, insbesondere der Aktivierung des Parasympathikus.

Dies führt zu:

- Reduzierung von Stresshormonen
- Verbesserung der Durchblutung
- Harmonisierung von Körperfunktionen



STUFEN DES AUTOGENEN TRAININGS

- **Grundstufe (Körperliche Entspannung):**
Übungen für Ruhe, Schwere, Wärme, Atmung, Herz, Bauchregion und Stirnkühle.
Ziel: Entspannung und Kontrolle über Körperfunktionen.
- **Mittelstufe (Individuelle Suggestionen):**
Formeln werden auf persönliche Ziele abgestimmt, z. B. "Ich bleibe ruhig und gelassen."
Ziel: Unterstützung bei der Erreichung individueller Wünsche oder Zustände.
- **Oberstufe („autogene Psychoanalyse/-therapie“):**
Kontakt mit dem Unterbewusstsein, um bspw. traumatische Erfahrungen zu verarbeiten, bedarf professioneller psychotherapeutischer Begleitung.

ANWENDUNG

Autogenes Training eignet sich für Erwachsene, Jugendliche und Kinder und wird häufig in Therapie, Prävention und im Sport eingesetzt. Es erfordert regelmäßiges Üben und kann sowohl in Gruppen als auch alleine praktiziert werden.

ZUSAMMENFASSUNG DER VORTEILE

- Einfach erlernbar und vielseitig einsetzbar
- Fördert körperliche und mentale Gesundheit
- Wissenschaftlich fundiert und langfristig wirksam

