



## Autogenes Training

Autogenes Training ist ein Entspannungsverfahren, das ursprünglich von Johannes Heinrich Schultz entwickelt wurde, um den Körper aktiv in einen entspannten Zustand zu versetzen.

Autogenes Training wird in zusammenhängenden Übungen praktiziert, die zu einem entspannten Zustand führen. Zum Erlernen wird eine Anleitung benötigt, damit der genaue Ablauf eingehalten wird.

Das Verfahren basiert dabei auf Autosuggestion. Hypnose und Autogenes Training haben viel gemein, denn Schultz orientierte sich bei der Entwicklung an Hypnoseverfahren. Durch Eingabe von Formeln wird der Körper entspannt und erreicht sogar Tiefenentspannung. Dieser Zustand kann dann genutzt werden, um wie in der Hypnose Einfluss auf das Unterbewusstsein zu nehmen. Um dies zu erreichen müssen die Übungen sehr gut beherrscht werden.

Am häufigsten wird Autogenes Training zur Stressreduktion verwendet. Denn die Übungen führen zum einen dazu, dass man sich während des Trainings entspannt, zum anderen verbessern sie auch dauerhaft die Fähigkeit, Stress auszuhalten und sich zu entspannen. Denn oft wird das Autogene Training erst dann erlernt, wenn es bereits zu einer dauerhaften Störung im vegetativen Nervensystem gekommen ist, wenn man also fast ständig unter Daueranspannung steht. Den dadurch entstandenen Teufelskreis unterbricht das Autogene Training, sodass regelmäßiges Üben dazu führt, dass man auch im Alltag gelassener und weniger anfällig für Stress ist.

Das regelmäßige Üben führt dazu, dass schneller in einen entspannten Zustand zurückgekehrt werden kann, nachdem eine Anspannungssituation gemeistert wurde. Im Alltag wird mehr innere Ausgeglichenheit erreicht, da sich gar nicht mehr in Stresssituationen hineinsteigert wird. Das Autogene Training führt also bei regelmäßiger Anwendung zu mehr Gelassenheit und einer verbesserten Lebensqualität.