

Die Kurzform

Die Kurzform des Autogenen Trainings setzt einen gewissen Übungsfortschritt bei den Teilnehmern voraus. Wie Sie beim Erarbeiten der vergangenen Übungseinheiten und Übungsanleitungen feststellen konnten, wurde bereits die Kurzform der einzelnen Übungen trainiert. Daher können die Übenden in der Regel die gesamte Kurzform (bei entsprechendem Übungsfortschritt) unter Anleitung gut umsetzen.

Die Kurzform soll Dich in die Lage versetzen, jederzeit die Entspannungsreaktion auf „kurzen Wege“ einleiten zu können, um besonders in stressigen Situationen den inneren Erregungszustand kontrollieren zu können.

Auch wenn eine Situation nicht die optimalen Rahmenbedingungen wie Ruhe oder einen bequemen Sessel bietet, solltest Du in der Lage sein, jederzeit und an jedem Ort zu entspannen. Diese Fähigkeit erwerben Übende nur durch das regelmäßige Praktizieren der Kurzform.

Die Formel lautet:

Ruhe – Schwere – Wärme - Atem und Herz ruhig - Leib warm - Stirn kühl

Es bietet sich an, die Kurzformel in den Atemrhythmus zu integrieren. Verbinde die einzelnen Abschnitte jeweils mit der Ausatmung, da dies die Entspannung fördert. In diesem Fall kannst Du die Atemformel weglassen.

Vorschlag:

1. Ausatmung „Ruhe – Schwere – Wärme“
2. Ausatmung „Herz ruhig“
3. Ausatmung „Leib warm“
4. Ausatmung „Stirn kühl“

Die Formel kann gegebenenfalls noch ein- bis zweimal wiederholt werden. Solange bis ein Tiefenentspannungszustand erreicht ist.

Wenn man beim Anwenden dieser Formel binnen ca. einer Minute entspannen kann, empfehle ich, dir dann bewusst im Stehen oder an unruhigen Orten die Kurzform zu üben.

Ziel sollte es sein, schon nach einmaligem Denken der Kurzformel in die Entspannung zu versinken. Das Beherrschen der Kurzform ist übrigens auch eine Voraussetzung für die Übungen der Oberstufe.

Ich wünsche Dir alles Gute und weiteren viel Freude bei der Anwendung der erlernten Übungen!