

Autogenes Training ist eine auf Autosuggestion basierende Entspannungstechnik. Es wurde vom Berliner Psychiater Johannes Heinrich Schultz aus der Hypnose entwickelt, 1926 erstmals vorgestellt und 1932 in seinem Buch „Das autogene Training“ publiziert. Heute ist das autogene Training eine weit verbreitete und – beispielsweise in Österreich sogar gesetzlich – anerkannte Psychotherapiemethode.¹

Autogenes Training heißt, mit suggestiven Kräften körperliche und seelische Entspannung selbst hervorzurufen. Dabei bediene ich mich suggestiver Formeln, die eine entsprechende Körperreaktion hervorrufen. Autogenes Training ist wissenschaftlich untersucht und die Wirkung in vielen Studien belegt. (siehe auch „Wirksamkeitsnachweis Autogenes Training“) So ist z.B. nachgewiesen, dass ich mit Hilfe des Autogenen Trainings meine Körpertemperatur um bis zu 2 Grad regulieren kann!

Es gibt zwei Stufen des Autogenen Trainings. Dabei wird zwischen der Unterstufe (Grundstufe) und der Oberstufe (Fortgeschrittenenkurs) unterschieden. Die Grundstufe basiert auf drei Übungsphasen, denen wiederum verschiedene Übungen zugeordnet werden.

- Grundübung (Ruheübung, Schwereübung, Wärmeübung)
- Organübung (Herzübung, Atemübung, Leibübung (Sonnengeflecht))
- Stirnkühleübung

Ziel ist es, eine Konditionierung des Körpers zu erreichen, sodass der Entspannungszustand in wenigen Sekunden erreicht werden kann und durch die Anwendung eigener formelhafter Vorsätze verstärkt und ergänzt wird.

1 Vgl. http://de.wikipedia.org/wiki/Autogenes_Training