

## Nachweis der Wirksamkeit

Die Positive Wirkung des Autogenen Trainings wurde in mehr als 300 Studien nachgewiesen. Nach einer Untersuchung von Brenner (2004) wurden folgende Effekte nachgewiesen:

Beschwerden	Besserung nach 2 Wochen in %	Besserung nach 4 Monaten in %	Besserung nach 1 Jahr in %
1. Reizbarkeit	63	82	88
2. Nervosität	62	84	88
3. Schlafschwierigkeiten	52	78	82
4. Muskelverspannungen	58	71	81
5. Aufsteigende Hitze	48	71	84
6. Schwindelgefühle	46	70	79
7. Zitterigkeit	52	73	88
8. Müdigkeit	50	61	77
9. Konzentrationsschwierigkeiten	39	59	81
10. Beklemmungsgefühle	53	68	89
11. Sorgen	42	69	78
12. Angstzustände	55	72	89
13. Grundloses Weinen	57	84	88
14. Kloß-Würgegefühl im Hals	63	82	88
15. Herzbeschwerden	46	63	72
16. Kreislaufbeschwerden	46	60	72
17. Verdauungsbeschwerden	24	46	70
18. Atembeschwerden	50	72	89