



FRANZISKA MÜLLER
Institut für Beratung & Gesundheit
ZSR-ASCA F345749

ENTSPANNUNGSTHERAPIE AUTOGENES TRAINING – nach Schultz



FRANZISKA MÜLLER
Institut für Beratung & Gesundheit
ZSR-ASCA F345749

Stress lass nach ...

Für den einen ist es DIE Herausforderung, für den anderen bedeutet es absoluten STRESS. Sollte Stress also etwas Subjektives sein? Reagiert jeder Mensch anders auf unterschiedliche Anforderungen des Lebens? In jedem Fall kann lang andauernder Stress zu ständigem Unwohlsein und schliesslich auch zu Krankheit führen. Die Weltgesundheitsorganisation WHO hat Stress zur grössten Gesundheitsgefahr der heutigen Zeit erklärt.

Typische Stress-Symptome können sein:

- Kopfschmerzen, Migräne, Magenschmerzen, Durchfall oder Bluthochdruck
- Abnahme der geistigen und körperlichen Leistungsfähigkeit
- Schlafstörungen, Alpträume, Verspannungen oder Verkrampfungen
- vermehrte Versuche das körperliche Unwohlsein durch Rauchen, Essen oder ähnliches zu kompensieren

Stressauslöser können sein:

Verantwortung, insbesondere für Menschen
Konflikte in der Familie, am Arbeitsplatz, im Freundeskreis ...
neue und unbekannte Situationen, vermehrt, wenn sie spontan auftreten
Termindruck, insbesondere kurzfristig angesetzte Termine
Sorgen
mangelndes Selbstbewusstsein
nicht Nein-Sagen können
Druck durch Vorgesetzte, hohe Erwartungen von anderen, hohe eigene Erwartungen
Mit Informationsflut umgehen (Telefonate, E-Mails etc.), ständige Unterbrechungen
Mehrfachbelastung durch Familie, Job, Ausbildung, etc
schlechtes Betriebsklima, Neid, Missgunst, Mobbing
ständiger Lärm (z.B. hoher Geräuschpegel in einem Großraumbüro)
Konkurrenzkampf
Krankheiten, chronische oder akute Schmerzen
Allgemeine Lebensängste, spezifische Ängste
Trennung
Tod oder Krankheit eines nahe stehenden Menschen
Fehlende Anerkennung in Beruf, Partnerschaft, Familie
Naturkatastrophen, Krieg, Unfälle, Verbrechen
Persönliche Killersätze, die uns ganz speziell auf die Palme bringen
uvm



FRANZISKA MÜLLER
Institut für Beratung & Gesundheit
ZSR-ASCA F345749

AT – was ist das?

Das Autogene Training wurde in den 30er Jahren des vorigen Jahrhunderts vom dem Berliner Psychiater J.H. Schultz entwickelt.

Als Entspannungsverfahren wird es heute erfolgreich und weltweit wie folgt eingesetzt:

- Abbau von Stress
- Verbesserter Heilungsverlauf bei Herz-Kreislauf-Erkrankungen (z.B. erhöhter Blutdruck)
- Stärkung der Abwehrkräfte
- Psychosomatische Beschwerden (z.B. Schlafstörungen, Kopfschmerzen, „nervöser“ Magen)
- Verbessertes Körperempfinden/Körperwahrnehmung
- Chronische Schmerzzustände
- Alle Folgen von Verspannung und Verkrampfung

AT – wie funktioniert es?

Das Autogene Training ist ein leicht erlernbares Entspannungsverfahren. Durch das wiederholen von autosuggestiven Formeln erleben Sie eine Gelassenheit, die Sie sowohl im Körper als auch im Geist bemerken werden. Diese positive Selbstbeeinflussung Ihres vegetativen Nervensystems hilft Ihnen Ihren Körper, Ihre Körpersysteme, wie Atmung, Kreislauf und Nervensystem wieder in Einklang zu bringen.

Die vorgegebenen Formeln helfen Ihnen dabei, nicht abzuschweifen und so zu einer entspannten Körperhaltung zu gelangen.

AT – Das Ziel!

Ziel ist das Erreichen von innerer Ruhe und Gelassenheit, um Alltagssituationen entspannter und stressfreier bewältigen zu können. Sie werden sensibler im Umgang mit Ihren Spannungszuständen, nehmen diese eher wahr, und können entsprechend frühzeitig mit Entspannung und Gelassenheit reagieren. Ihre Lebensqualität wird gesteigert. Persönlichkeitsentwicklung wird ermöglicht.



FRANZISKA MÜLLER
Institut für Beratung & Gesundheit
ZSR-ASCA F345749

AT – Der Erfolg!

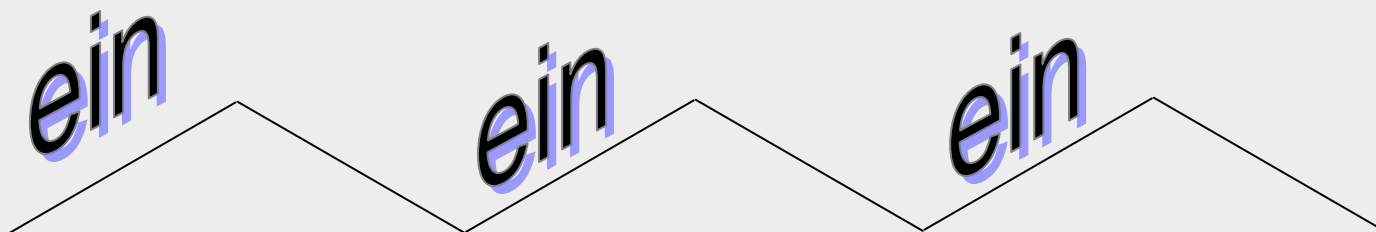
Wichtig ist das regelmässige Üben. Planen Sie tägliche, kurze (ca. 10 Minuten) Übungsphasen in Ihren Tagesablauf ein. Vielleicht vor dem Schlafengehen bei Schlafstörungen, oder morgens für einen entspannten Start in den Tag. Mittags, um den Kopf frei zu kriegen. Sie finden sicher Ihre Zeit und Ihren Platz für Ihre täglichen Übungen. Je geübter Sie sind, um so schneller werden Sie den gewünschten Entspannungszustand erreichen! Mit Geduld und konsequentes Üben kommen Sie sicher bald in den Genuss der wohltuenden Wirkung von AT.

AT – Was ist zu beachten?

Wir üben im Sitzen, in einer entspannten Haltung. Die Füsse stehen nebeneinander auf dem Boden, die Hände liegen ganz entspannt auf den Oberschenkeln auf. Die Atmung ist und bleibt ruhig und gleichmässig. Wenn möglich die Augen schliessen. Wem es nicht möglich ist die Augen zu schliessen, der kann sich auf einen Punkt vor sich auf dem Boden konzentrieren. Brillenträger nehmen Ihre Brillen ab.

Die Formeln werden anfangs 3x lautlos im Geiste wiederholt, später genügt das einmalige Wiederholen.

Achten Sie dabei auf Ihren Atemrhythmus. Je mehr Sie die Formeln an Ihren Atemrhythmus anpassen, umso intensiver werden die Formeln von Ihrem Unbewussten aufgenommen.



Haben Sie Geduld und üben Sie für sich und in Ihrer Intensität. Entspannung ist sehr individuell.



FRANZISKA MÜLLER
Institut für Beratung & Gesundheit
ZSR-ASCA F345749

Die Atmung

Atmemübung im Sitzen oder Stehen

Beobachten Sie für einen Moment Ihre Atmung.

Sind Sie ein Kurzatmer, ein Schnellatmer?

Wie weit haben Sie das Gefühl, atmen Sie ein?

Bis in Ihren Bauch, oder bleibt Ihnen die Luft gefühlt nur bis zum Hals und stossen Sie sie dann wieder aus?

Wie ist Ihr Atemgefühl. Probieren Sies einige Sekunden lang aus. Einfach nur beobachten.

Beim entspannten Atmen ist es wichtig, dass Sie sich öffnen und tief einatmen, und beim Ausatmen die ganze Atemluft weit ausströmen lassen. Atmen Sie wenn möglich durch die Nase tief ein und durch den leicht geöffneten Mund wieder aus. Ausatmen bedeutet Loslassen. Schliessen Sie wenn möglich die Augen und beobachten Sie Ihren Körper. Sie können dabei nichts falsch machen. Atmen ist so individuell, wie Sie selbst es sind!

Legen Sie dazu vielleicht Ihre Hände auf den oberen Teil Ihres Brustkorbs. Spüren Sie dabei, wie sich der Brustkorb beim Einatmen weitet und sich beim Ausatmen wieder senkt. Atmen Sie tief durch die Nase ein und durch den leicht geöffneten Mund wieder aus.

Legen Sie nun Ihre Hände auf die seitlichen Brustrippen und spüren Sie, wie sich die Rippen heben und senken. Atmen Sie ein paar Mal tief ein und wieder aus. Ganz in Ihrer Geschwindigkeit.

Und nun legen Sie Ihre Hände auf den Bauchnabel und fühlen Sie, wie sich Ihr Bauch beim Einatmen hebt und beim Ausatmen wieder senkt.

Wenn Sie möchten, wiederholen Sie diese Übung einige Male. Sie kann Ihnen helfen, Ihre Körperwahrnehmung zu verstärken, und Sie dabei merklich entspannen.



FRANZISKA MÜLLER
Institut für Beratung & Gesundheit
ZSR-ASCA F345749

Wie üben Sie am besten?

Gönnen Sie sich zu Beginn jeder Entspannungseinheit eine Einführungsphase, vielleicht möchten Sie dabei einfach für einige Augenblicke Ihre Atmung beobachten. Am Ende des AT ist die Rücknahme besonders wichtig, um Ihrem Körper den Neustart zu signalisieren. So, als ob Sie Ihren Computer runtergefahren haben und wieder neu starten.

Die Rücknahme ist sehr wichtig!

Arme fest , ein paar Mal tief ein- und ausatmen und Augen auf. Trinken, strecken ...

Strecken und beugen Sie Arme einige Male fest, dabei spannen und entspannen Sie die Muskeln Ihre Arme und pumpen wieder Energie durch Ihren Körper.

Beim tief durchatmen, achten Sie bitte darauf, dass sich dabei Brust und Bauch spürbar bewegen.

Beim Augen auf, öffnen Sie ganz in Ihrer Zeit langsam und ruhig die Augen, so, wie es für Sie angenehm ist.

"Arme fest - Tief atmen - Augen auf"

Die Einführungsphase hilft Ihnen, sich auf die folgende Entspannung besser einzulassen, die Rücknahmephase holt Sie aus der tiefen Entspannung in das Hier und Jetzt zurück.

Wenn Sie AT vor dem Einschlafen praktizieren wollen, fällt die Rücknahmephase aus!



FRANZISKA MÜLLER
Institut für Beratung & Gesundheit
ZSR-ASCA F345749

Was passiert denn eigentlich mit mir beim Autogenen Training?
Ist die Wirksamkeit wissenschaftlich bestätigt?

Ja, die Wirksamkeit des Autogenen Trainings wurde seit seinem Entstehen aus den psychotherapeutischen Anfängen der 30er Jahre des 20. Jahrhunderts mehrfach wissenschaftlich überprüft.

Mit Hilfe von EMG (Elektromyogramm, zeichnet Verlauf der Aktionsströme der Muskulatur auf) und EEG (Elektroenzephalogramm, zeichnet Verlauf der Hirnaktionsströme auf) wurde die Wirkungsweise des AT nachgewiesen. Ebenso half die Messung der Wärmestrahlung der Hände bei der Untermauerung der Wirksamkeit.

Verlaufsbeobachtungen zeigten positive Veränderungen bei diversen körperlichen und auch seelischen Problemen.

Was passiert im Körper?

Mit der Schwereformel sprechen wir die Muskelentspannung im Körper an, die Wärmeformel steht für bessere Durchblutung. Diese Bereiche werden im Körper vom Nervensystem gesteuert, dem vegetativen Nervensystem.

Es ist bestimmt durch die beiden Hauptnerven Sympathikus und Parasympathikus.

Während der Sympathikus für die Anspannung und Leistungssteigerung im Körper verantwortlich zeichnet, ist sein Gegenspieler der Parasympathikus für Entspannung und Ruhe zuständig. Diese Vorgänge passieren unwillkürlich, das heisst, sie laufen autonom ab und sind unserem Willen nicht unterworfen.



FRANZISKA MÜLLER
Institut für Beratung & Gesundheit
ZSR-ASCA F345749

Arme an Grosshirn: Entspannung einleiten

Hier setzt das AT an. Durch die Konzentration auf bestimmte Muskel, die entspannt werden, schwere Arme z.b., wird ein gewisser Einfluss auf die unwillkürlich ablaufenden Vorgänge genommen. Muskelfasern, die willkürlich entspannt werden, senden ein Signal an die jeweilige Gehirnregion aus, und teilen diese Entspannung so über Nervenimpulse mit.

Vereinfacht ausgedrückt erkennt das Gehirn die beginnende Entspannung und reagiert mit der Erweiterung, indem es diese Entspannung an den gesamten Körper weiterleitet.

Nun wird der Spannungszustand der gesamten Muskulatur verringert.
Der Parasympathikus entfaltet seine Wirkung.



FRANZISKA MÜLLER
Institut für Beratung & Gesundheit
ZSR-ASCA F345749

Jetzt kanns losgehen: AUTOGENES TRAINING – Die Grundformeln

Einleitung

Die Geräusche kommen und gehen / Ich höre, was ich höre (wahlweise)

Ich spüre, was ich spüre

Die Gedanken kommen und gehen / Die Gedanken ziehen vorbei, wie Wolken am Himmel (wahlweise)

Ruheformel

Die Ruhe kommt von selbst / Ich bin ganz ruhig / Ich werde immer ruhiger (wahlweise)

Atemformel

Ich atme tief und ruhig / Ich atme ein und aus / Der Atem kommt und geht / Es atmet mich (wahlweise)

Schwerformel

Mein rechter Arm ist angenehm schwer

Mein linker Arm ist angenehm schwer

Meine beiden Arme sind angenehm schwer

NUR IM LIEGEN:

Mein rechtes Bein ist angenehm schwer

Mein linkes Bein ist angenehm schwer

Meine beiden Beine sind angenehm schwer



FRANZISKA MÜLLER
Institut für Beratung & Gesundheit
ZSR-ASCA F345749

Sonnengeflecht

Mein Bauch ist strömend warm / Mein Sonnengeflecht ist strömend warm / Meine Mitte ist strömend warm
(wahlweise)

Wärmeformel

Meine rechte Hand ist angenehm warm
Meine linke Hand ist angenehm warm
Meine beiden Hände sind angenehm warm

Mein rechter Fuß ist angenehm warm
Mein linker Fuß ist angenehm warm
Meine beiden Füße sind angenehm warm

Herzformel

Mein Herz (Puls) schlägt gleichmäßig und ruhig
(sollte diese Formel Ihnen Unbehagen bereiten, lassen Sie sie einfach aus)

Kühleformel

Mein Gesicht ein wenig kühl / Mein Gesicht weich und glatt / Meine Stirn glatt und kühl (wahlweise)

Abschlussformel

Ich bin und bleibe in der Ruhe / ich nehme die Ruhe mit (wahlweise)

Rücknahme

Arme fest, tief durchatmen und Augen auf



FRANZISKA MÜLLER
Institut für Beratung & Gesundheit
ZSR-ASCA F345749

Der klassische Ablauf im Autogenen Training

Einleitung
Ruheformel
Atemformel
Schwereformel
Sonnengeflecht
Wärmeformel
Herzformel
Stirnkühleformel
Abschlussformel

Im Laufe der Zeit, mit zunehmender Erfahrung und Übung, können die einzelnen Formeln wie Bausteine, ganz individuell zusammengesetzt werden. Auch können Sie in der Mittelstufe bereits mit persönlichen Vorsatzformulieren arbeiten.

Je geübter Sie sind, umso unabhängiger werden Sie auch von der jeweiligen Übungssituation.

Wir werden uns freuen, Sie bald auch in einem unserer Entspannungskurse oder auch im Einzelentspannungstraining begrüßen zu dürfen.

Viel Erfolg beim Üben wünschen Ihnen
Franziska Müller & das Therapeutinnenteam