

## Autogenes Training

Autogenes Training ist ein Entspannungsverfahren. Es ermöglicht eine vertiefte Erholung in kurzer Zeit, durch konzentrierte Selbstentspannung. Sie wurde von J.H. Schultz in den 20er Jahren entwickelt.

Die mit dem autogenen Training erzielte Entspannung kann neben Erholung auch zu

- Selbstruhigstellung (durch Resonanzdämpfung der Affekte)
- Selbstregulierung sonst „unwillkürlicher“ Körperfunktionen
- Leistungssteigerung
- Schmerzabstellung
- Selbstbestimmung (durch formelhafte Vorsätze)
- Selbstkritik und Selbstkontrolle (durch Innenschau) führen.

Das gesunde Leben erstreckt sich zwischen den Polen Anspannung und Entspannung.

Es gibt unterschiedliche Ursachen für das Erleben von Stress, wie kritische Lebensereignisse, Arbeitsbelastungen, Alltagsbelastungen. Während die akute Stressreaktion hilft, besondere Belastungen gut zu meistern, indem der Körper auf den „Stressor“ bestmöglich reagieren kann, können eben diese Mechanismen dauerhaft zu schweren Beeinträchtigungen führen.

Bei Dauerstress ist es häufig nicht möglich „abzuschalten“. Eine Erholung ist nur noch schwer möglich. Entspannung ist nur schwer willentlich herbeizuführen. Ein bekanntes Beispiel ist der Schlaf, der nicht zu erzwingen geht. Diese Umschaltung von dem System der Leistungsbereitschaft, auf das erholende zur Regeneration ausgerichtete System spielt eine zentrale Rolle im autogenen Training. Erreicht wird dies durch Vorsatzformel, die zunächst vorgesprochen werden und später selbst im Inneren gesprochen werden.

Zum Erlernen der Grundstufe biete ich regelmäßig Kurse an 8 Terminen à 60 Minuten an.

Die Kursgebühr beträgt 140,-€.

Der Kurs ist zur Zertifizierung, als präventive Maßnahme der Krankenkassen eingereicht. Über Kostenerstattung erkundigen Sie sich bitte vorab bei Ihrer Krankenkasse.