

Autogenes Training

Beim autogenen Training handelt es sich um eine **konzentrierte Selbstentspannung** nach J.H. Schultz. Die Basis des autogenen Trainings sind im Allgemeinen 6 Grundübungen, die der körperlichen Entspannung dienen:

- Körperschwere
- Körperwärme
- Regulierung der Bauchorgane
- Atemregulierung
- Herzregulierung
- Stirnkühle

In Kursen wird das autogene Training meist im Liegen erlernt, was die Entspannung erleichtert, wahlweise mit oder ohne leiser Entspannungsmusik im Hintergrund, je nach Empfinden des Einzelnen.

Anwendung:

Unter anderem als aktivierende Massnahme in der Psychotherapie (z.B. bei psychogenen Störungen, Schlafstörungen, Psychovegetativen Syndrom, nicht jedoch bei komplizierten Neurosen) und als Entspannungsmethode bei Stress.