

DELIA GRASBERGER

▶ kostenlos online
auf [GU-Balance.de](https://www.gu-balance.de)

AUTOGENES TRAINING



G|U

Unsere eBooks werden auf kindle paperwhite, iBooks (iPad) und tolino vision 3 HD optimiert. Auf anderen Lesegeräten bzw. in anderen Lese-Softwares und -Apps kann es zu Verschiebungen in der Darstellung von Textelementen und Tabellen kommen, die leider nicht zu vermeiden sind. Wir bitten um Ihr Verständnis.

Impressum

© eBook: GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, München, 2015

© Printausgabe: GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, München, 2015

Alle Rechte vorbehalten. Weiterverbreitung und öffentliche Zugänglichmachung, auch auszugsweise, sowie die Verbreitung durch Film und Funk, Fernsehen und Internet, durch fotomechanische Wiedergabe, Tonträger und Datenverarbeitungssysteme jeder Art nur mit schriftlicher Zustimmung des Verlags.

Projektleitung: Ilona Daiker

Lektorat: Anja Schmidt/ Diane Zilliges

Covergestaltung: independent Medien-Design, Horst Moser, München

eBook-Herstellung: Dana Wingsiefen

 ISBN 978-3-8338-5225-1

2. Auflage 2020

Bildnachweis

Coverabbildung: Johannes Rodach

Fotos: Corbis, Getty, Mauritius, Plainpicture

Multimediainhalte

Musik: Musik komponiert und produziert von Thomas Schwaiger

Thomas Schwaiger: Programming, Synthesizers, Piano

Charly Hörnemann: Gitarren

Wolfgang Neumann: Gitarre

Frank Loef: Flöten

Loops courtesy of Spectrasonics Liquid Grooves

Sprecherin: Delia Grasberger Aufgenommen, gemischt und gemastert von Dieter Kurz im Tonwerk Greifenberg

Ausführend produziert von Thomas Schwaiger für phonopool.

© + ® phonopool GmbH, Greifenberg, 2002

Syndication: www.seasons.agency

GuU 8-5225 06_2020_01

Aktualisierungen 2020/006

Unser E-Book enthält Links zu externen Webseiten Dritter, auf deren Inhalte wir keinen Einfluss haben. Deshalb können wir für diese fremden Inhalte auch keine Gewähr übernehmen. Für die Inhalte der verlinkten Seiten ist stets der jeweilige Anbieter oder Betreiber der Seiten verantwortlich. Im Laufe der Zeit können die Adressen vereinzelt ungültig werden und/oder deren Inhalte sich ändern.

Die GU-Homepage finden Sie im Internet unter www.gu.de

 www.facebook.com/gu.verlag

GRÄFE
UND
UNZER

Ein Unternehmen der
GANSKE VERLAGSGRUPPE



LIEBE LESERINNEN UND LESER,

wir wollen Ihnen mit diesem E-Book Informationen und Anregungen geben, um Ihnen das Leben zu erleichtern oder Sie zu inspirieren, Neues auszuprobieren. Wir achten bei der Erstellung unserer E-Books auf Aktualität und stellen höchste Ansprüche an Inhalt und Gestaltung. Alle Anleitungen und Rezepte werden von unseren Autoren, jeweils Experten auf ihren Gebieten, gewissenhaft erstellt und von unseren Redakteuren/innen mit größter Sorgfalt ausgewählt und geprüft.

Haben wir Ihre Erwartungen erfüllt? Sind Sie mit diesem E-Book und seinen Inhalten zufrieden?. Haben Sie weitere Fragen zu diesem Thema? Wir freuen uns auf Ihre Rückmeldung, auf Lob, Kritik und Anregungen, damit wir für Sie immer besser werden können. Und wir freuen uns, wenn Sie diesen Titel weiterempfehlen, in ihrem Freundeskreis oder bei Ihrem online-Kauf.

KONTAKT

GRÄFE UND UNZER VERLAG

Leserservice

Postfach 86 03 13

81630 München

E-Mail: leserservice@graefe-und-unzer.de

Telefon: 00800 / 72 37 33 33*

Telefax: 00800 / 50 12 05 44*

Mo-Do: 9.00 - 17.00 Uhr

Fr: 9.00 bis 16.00 Uhr (*gebührenfrei in D,A,CH)

WICHTIGER HINWEIS

Die Inhalte des vorliegenden Ratgebers wurden sorgfältig recherchiert und haben sich in der Praxis bewährt. Alle Leserinnen und Leser sind jedoch aufgefordert, selbst zu entscheiden, ob und inwieweit sie Übungsanleitungen und Anregungen aus diesem Buch umsetzen wollen. Autor und Verlag übernehmen keine Haftung für die Resultate.

ALLE ÜBUNGSANLEITUNGEN AUCH ONLINE

Trainieren Sie jederzeit und überall mit Ihrem kostenlosen Online-Zugang. So einfach funktioniert's: Gehen Sie auf www.gu.de/multimedia/autogenes-training

Was Sie damit erreichen können

- Blitzschnell Energie und Kraft tanken
- In kürzester Zeit Stress abbauen
- Mehr Lebensfreude entwickeln
- Körperliche Beschwerden lindern
- Ängste und depressive Verstimmungen abbauen
- Gut ein- und durchschlafen
- Die Konzentrationsfähigkeit steigern und schneller lernen
- Leistungsfähiger und belastbarer werden
- Das Selbstbewusstsein stärken



GRUNDLAGEN DES AUTOGENEN TRAININGS

Das Autogene Training ist hierzulande der Klassiker unter den Entspannungsmethoden. Einfach zu erlernen und vielfältig anzuwenden, ist es für so gut wie jeden Menschen geeignet. Wenn Sie es erst einmal beherrschen, können Sie es für fast alles nutzen, was Sie in Ihrem Leben verändern möchten: kleine und größere körperliche Beschwerden lindern, Stress auflösen, Ihre Kreativität fördern, Ziele erfolgreich realisieren und vieles andere mehr! Alles, was Sie dazu brauchen, lernen Sie in diesem Buch.

YOGA DES WESTENS

Das Autogene Training kann Ihr Leben auf vielfältige Weise erleichtern. Es hilft Ihnen, körperliche Beschwerden zu lindern, Stress zu reduzieren, sich rundum zu entspannen. Sie können damit zudem auch Ihre Lebensziele leichter verwirklichen.

Sie wünschen sich, glücklich, gesund, stressfrei und erfolgreich zu sein? Es gibt eine gute Nachricht für Sie: Mittels Autogenen Trainings können Sie diesem Ideal ein gutes Stück näher kommen. Generationen von Menschen haben es vorgemacht, seit das »Yoga des Westens« Anfang des vorigen Jahrhunderts seinen Siegeszug als die am meisten anerkannte Entspannungsmethode unserer Zeit antrat. Bis heute wird es von einer breiten Gruppe von Medizinern und Therapeuten gelehrt und empfohlen, nicht zuletzt um die Folgen des so weit verbreiteten negativen Stresses zu lindern. Doch im Prinzip sind den Anwendungsmöglichkeiten des Autogenen Trainings keine Grenzen gesetzt.

Je nachdem, welchen Übungsgrad Sie erreicht haben, können Sie es einsetzen, um damit blitzschnell Energie und Kraft zu tanken, um massiven inneren Stress auszugleichen, körperliche Beschwerden zu lindern, Ängste abzubauen, Depressionen aufzuhellen oder Schlafstörungen zu beheben. Mit zunehmender Erfahrung können Sie das Autogene Training auch zur Stärkung Ihrer Persönlichkeit einsetzen, indem Sie sich auf gewünschte Verhaltensweisen hin »programmieren«, um damit Ihre Leistungsfähigkeit zu steigern, Ihre Kreativität zu wecken, sich besser zu konzentrieren oder bestimmte Ziele erfolgreich zu verwirklichen.

SO FUNKTIONIERT DAS AUTOGENE TRAINING

Das Autogene Training ist von Anfang an wirksam, es funktioniert gleich in der ersten Übungsstunde. Die Entspannungsmethode wirkt sich aber immer effektiver aus, je mehr Erfahrung Sie damit gesammelt haben. Zunächst geht es erst einmal darum, eine einfache Form der Selbsthypnose zu erlernen, in der Sie sich dann sozusagen selbst einen Auftrag erteilen.

Alle Übungen, wie auch die Anregungen in diesem Buch, bauen gezielt aufeinander auf, indem sie ein immer tieferes selbsthypnotisches Stadium herstellen. Sie haben aber auch einzeln ihren Wert, wie in Kapitel 2 genauer erläutert wird.

Die Grundübungen

Sie beginnen mit den sogenannten Grundübungen, bei denen Sie lernen, einen Zustand der Ruhe, Schwere und Wärme herzustellen. Mit der Ruhe beginnt die Entspannung; Schwere und Wärme führen bereits in einen leichten Trancezustand, der dem des Einschlafens ähnelt. Der Körper wird langsam schwer, die Muskulatur lockert sich, gleichzeitig lösen sich Verspannungen. Die Wärme sorgt für eine verstärkte Durchblutung des gesamten Körpers, wodurch gleichzeitig leichtere Beschwerden oder Probleme gelindert werden können.

In Abänderung der ursprünglichen Reihenfolge der Übungen lassen nun die meisten Autoren und Therapeuten – und so auch wir in diesem Buch – die Atemübung vor der Herzübung folgen. Viele Menschen finden über die Atmung nämlich einen besseren Einstieg in eine tiefere Entspannung, beim Herz kann es manchmal nicht gleich zu

den gewünschten Ergebnissen kommen. Durch die Atemübung hingegen gelangt eigentlich jeder in eine noch tiefere Versenkung.

Die nachfolgenden Übungsteile führen dann auf eine kleine Reise durch den Körper: mithilfe der Puls- und Herzübung, der Bauchraumübung und der Stirnkühleübung. Indem Sie sich so einen Zugang zu den Organen erschaffen, lernen Sie auch, diese gezielt zu steuern und im Bedarfsfall Beschwerden, wie beispielsweise Kopfschmerzen oder Magen-Darm-Probleme, zu lindern oder sogar zu beheben.

Die Rücknahme

Sie führen sich mit dem Autogenen Training selbst in eine leichte Hypnose, einen Zustand, in dem Ihr Körper und Ihr Geist besonders empfänglich für Suggestionen sind. Ähnlich wie nach einer Hypnose die hypnotisierte Person wieder aufgeweckt werden muss, ist es nach der Selbsthypnose des Autogenen Trainings notwendig, die sogenannte Rücknahme durchzuführen: Damit kommen Sie aus der tiefen Entspannung in den normalen Wachzustand zurück. Dies geschieht, indem Sie schrittweise die tiefe Entspannungsreaktion des Körpers wieder »zurücknehmen« – Sie werden ab \geq erfahren, wie Sie das machen. Da die Rücknahme sehr wichtig ist, erlernen Sie sie gleich am Anfang, noch bevor Sie zu Vorsatzformeln und dem Visualisieren übergehen.

Die Vorsatzformeln

Im tiefen Entspannungszustand des Autogenen Trainings ist man in der Lage, direkt mit seinem Unbewussten zu kommunizieren. Mittels sogenannter Vorsatzformeln (der Begründer der Methode, Professor Johannes Heinrich Schultz, \geq , nannte sie »formelhafte Vorsatzbildungen«) kann man sich selbst hypnotische Weisungen erteilen, die vom

Unbewussten direkt umgesetzt werden. Es sind gewissermaßen Aufträge, die man an sich selbst oder einzelne Bereiche des Körpersystems gibt und die in der entspannten Haltung leicht aufgenommen werden können. Sie reichen von der ganz einfachen Formel »Ich bin ruhig«, die jede Grundübung einleitet, bis hin zu komplexeren Inhalten wie »Ich trete morgen in dem Gespräch mit meinem Partner gelassen, aber bestimmt auf.« Zahlreiche weitere Beispiele für Vorsatzformeln finden Sie unter »Ihre geistige Hausapotheke« ab [➤](#) und unter »Übungen für Power und Erfolg« ab [➤](#).



Mit inneren Bildern gelangen Botschaften besonders leicht ins Unterbewusstsein.

Visualisieren

Das Unbewusste arbeitet viel mehr mit Bildern als mit Worten. Wie wir wissen, teilt es sich beispielsweise in Träumen mit. Umgekehrt ist es auch durch Bilder stärker ansprechbar. Beim Visualisieren werden deshalb im Entspannungszustand des Autogenen Trainings innere bildhafte Vorstellungen bewusst eingesetzt – damit kann

man sich beispielsweise auf etwas Gewünschtes hin programmieren. Das kann das Idealgewicht sein, ebenso ein erwünschtes Verhalten, das man entwickeln beziehungsweise stärken möchte. Etwa: »Ich trete selbstbewusst und natürlich auf.« Mithilfe des Autogenen Trainings verinnerlichte Bilder und Sätze können dann auch im äußeren Leben recht schnell Wirklichkeit werden. Sie bereiten damit von innen her einen Wandel vor.