

PSYCHOLOGIE HEUTE

GESUNDHEIT

Übungsplatz: Autogenes Training

In der Rubrik „Übungsplatz“ stellen wir diesmal einen Klassiker vor, der unter anderem bei der Entspannung hilft: Autogenes Training

VON ENYA WOLF



05. AUG 2022

1. Mit dieser Methode lernen Sie, Grundlagen aus der Hypnose bei sich selbst anzuwenden. Ziel kann sein – wie in diesem Beispiel –, das vegetative Nervensystem zu beruhigen. Das wirkt entspannend
2. Dunkeln Sie dafür den Raum etwas ab und nehmen Sie eine angenehme Haltung ein. Sie können liegen, aufrecht sitzen oder sich beim Sitzen vorbeugen und die Ellbogen auf den Oberschenkeln abstützen
3. Beim autogenen Training sprechen Sie bestimmte Sätze immer wieder laut oder in Gedanken aus. Beginnen Sie mit dem Satz: „Ich bin ganz ruhig.“ Lassen Sie sich auf innere Bilder ein, die Ihre

Körperempfindungen verstärken. Sprechen Sie die Formel sechsmal, - etwa alle 30 Sekunden. Gehen Sie erst zur nächsten Formel weiter, wenn Sie gut im Spüren angekommen sind

4. Es gibt sechs Standardübungen, die Sie nach diesem Muster durchgehen können. Die erste ist die Schwereübung: „Der rechte Arm ist schwer..., ganz schwer...“ Spüren Sie, wie sich der Arm nach und nach tatsächlich schwerer anfühlt. Wenn Sie mit dieser Formel vertraut sind, können Sie diese auf beide Arme oder auch auf andere Körperteile erweitern

5. Außerdem gibt es die Wärmeübung (Beide Arme sind warm..., angenehm warm...), die Herzübung (Das Herz schlägt ruhig...und gleichmäßig...), die Atmungsübung (Die Atmung kommt und geht...ganz von selbst...), die Sonnengeflechtsübung (Der Bauch ist warm..., strömend warm...) und die Stirnkühlübung (Die Stirn ist kühl..., angenehm kühl...)

6. Trainieren Sie anfangs lieber häufiger und kürzer. So können Sie mithilfe Ihrer Vorstellungskraft immer besser Einfluss auf körperliche Prozesse nehmen. Studien zufolge hilft autogenes Training zum Beispiel bei Kopfschmerzen, Ängsten und Schlafstörungen

Literatur

Matthias Berking, Winfried Rief (Hg.): Klinische Psychologie und Psychotherapie für Bachelor. Band II: Therapieverfahren. Springer, Berlin/Heidelberg 2012

DIE REDAKTION EMPFIEHLT

BEZIEHUNG

Und wenn ich ihn nun doch nicht liebe?

Zweifel an der eigenen Beziehung sind eine große Belastung – für den Partner und insbesondere den Betroffenen.

LEBEN

Narzissmus

Die Persönlichkeitsstörung ist in aller Munde – überall lauern scheinbar selbstverliebte Egoomanen. ► Doch wie tickt ein Narzisst wirklich?

BERUF

Burn on

Viele Menschen fühlen sich erschöpft: zu viele Pflichten, zu viel Druck. Über den Zustand kurz vorm Burn-out – und wie wir uns daraus befreien.

MEISTGELESEN

1 LEBEN

Narzissmus

Die Persönlichkeitsstörung ist in aller Munde – überall lauern scheinbar selbstverliebte Egoomanen. ► Doch wie tickt ein Narzisst wirklich?

2 BEZIEHUNG

"Sich in den Richtigen verlieben"

Liebesbriefe oder -E-Mails schaffen eine intensive Nähe – und ermöglichen gleichzeitig Distanz, sagt Paartherapeut Wolfgang Hantel-Quitmann

3 FAMILIE

„Es war ein stilles Entsetzen“

Der Großvater in der NSDAP, der Vater antisemitisch: Psychologie Heute-Redakteurin Susanne Ackermann erzählt, wie in ihrer Familie die NS-Zeit nachwirkt