



Prävention aktiv

Seminar: Autogenes Training nach Prof. J.H. Schulz

Merkblatt zum Üben für Zuhause

Zu Beginn des Trainings Zuhause, ist es hilfreich sich in eine ungestörte, ruhige Umgebung zu begeben (z.B. Schlafzimmer), legen oder setzen Sie sich in eine bequeme Position und erspüren Sie Auflagepunkte Ihres Körpers. Korrigieren Sie die Sitz-, Liegeposition bis sie völlig angenehm ist. Lauschen Sie auf die Umgebungsgeräusche und lassen sie diese verwehen. Schließen Sie die Augen und gönnen sich eine lebhaftige Konzentration auf die jeweiligen Übungsschritte ohne sich irgendwie zu bewegen. Jede Einzelübung sollte etwa 3 – 5 Minute andauern und muss dann durch Zurücknehmen beendet werden. Eine Verlängerung der Übungszeit behindert den Lerneffekt und damit die Ein- und Ausschaltfunktion in Akutsituationen.

Zurücknehmen der Suggestion:

- 1.) Strecken und recken Sie Ihren Körper, ballen Sie die Fäuste, strecken und beugen Sie die Arme ruckartig – **Kommando Arme fest**
- 2.) Atmen Sie ganz aus und tief ein **Kommando Tief ein- und ausatmen**
- 3.) Öffnen Sie die Augen und setzen sich oder stehen auf **Kommando Augen auf**

Auch, wenn Sie beim Üben in Ihrem Zimmer überrascht werden, sollten Sie die Rücknahme unauffällig durchführen und vollwach mit der Situation umgehen.

Reihenfolge der Übungen:

- | | | |
|----------------|--|---|
| 0. Einleitung: | Ich bin ganz ruhig – 3 x kann mit jedem Übungsschritt kombiniert werden | |
| 1. Übung | Der rechte Arm ist schwer – | 3 x ggf. zusätzlich Ich bin ganz ruhig |
| 2. Übung | Der linke Arm ist schwer – | 3 x ggf. dito |
| 3. Formel | Beide Arme sind ganz schwer | 3 x ggf. dito |
| 4. Übung | Das rechte Bein ist schwer - | 3 x ggf. dito |
| 5. Übung | Das linke Bein ist schwer - | 3 x ggf. dito |
| 6. Formel | Beide Beine sind ganz schwer | 3 x ggf. dito |
| 7. Übung | Arme und Beine sind ganz schwer | 3x |
| 8. Übung | Ich bin ganz ruhig | |
| 9. Übung | Der rechte Arm ist warm | 3 x |
| 10. Übung | Der linke Arm ist warm | 3 x |
| 11. Formel | Arme und Beine sind strömend warm | 3 x + Ich bin ganz ruhig |
| 12. KurzFormel | Ruhe - Schwere – Wärme | |
| 13. Formel | Herz schlägt ruhig und richtig | 3 x + Ich bin ganz ruhig |
| 14. Übung | Atmung ist ruhig und gleichmäßig | 3 x + Ich bin ganz ruhig |
| 15. Formel | Es atmet mich- Jeder Atemzug vertieft die Ruhe | |
| 16. Übung | Sonnengeflecht/Leib/Bauch ist strömend warm | |
| 17. Übung | Stirn ist angenehm kühl Unterkiefer und Zunge sind ganz schwer | |

Rücknahme Formel Arme fest, tief ein und ausatmen, Augen auf

Alle Übungen **müssen grundsätzlich** zurückgenommen werden

Formel: Arme fest, tief ein und ausatmen, Augen auf, **einzig als Ausnahme gilt die abendliche Übung im Bett, hier reicht umdrehen und ausschlafen.**

Dies sind die Übungen der Grundstufe, nach ca. 4 - Monaten kann die Mittelstufe mit formelhaften Vorsätzen anschließen.

11-01-03



Prävention aktiv

Übungsprotokoll Seminar

Autogenes Training

Ein wichtiger Bestandteil des Autogenen Trainings ist das Protokoll. **Einmal** täglich sollte der Übende aufschreiben, was er bei den Übungen erlebt hat. Das Befassen mit dem Erlebten ist eine wesentliche Voraussetzung für den Erfolg des Trainings sowohl als Therapie als auch als allgemeine Lebenshilfe und Stärkungsmaßnahme (zum Beispiel Sport, Studium, Managertraining).

Name	
	Vormittag Uhrzeit
Tag 1	Nachmittag Uhrzeit
	Abend Uhrzeit
	Vormittag Uhrzeit
Tag 2	Nachmittag Uhrzeit
	Abend Uhrzeit



Prävention aktiv

Name	
	Vormittag Uhrzeit
Tag 3	Nachmittag Uhrzeit
	Abend Uhrzeit
Tag 4	Vormittag Uhrzeit
	Nachmittag Uhrzeit
	Abend Uhrzeit
Tag 5	Vormittag Uhrzeit
	Nachmittag Uhrzeit
	Abend Uhrzeit
	Vormittag Uhrzeit
Tag 6	Nachmittag Uhrzeit
	Abend Uhrzeit



Gesundheits-und Fachkrankenpflege

QualitätsManagement + Beratung im Gesundheitswesen

Karl - Günter Krieger



Prävention aktiv

Name	
	Vormittag Uhrzeit
Tag 6	Nachmittag Uhrzeit
	Abend Uhrzeit
	Vormittag Uhrzeit
Tag 7	Nachmittag Uhrzeit
	Abend Uhrzeit

Inhaber: Karl-Günter Krieger | Ferbitzer Weg 38 A | 13591 Spandau-Staaken

Telefon: 030 . 33 60 37 5 | Fax: 030 . 36 70 53 16 | Mobil: 0177. 74 22 32 6 | E-Mail: k-guenter.krieger@arcor.de

Berliner Sparkasse | BLZ 10050000 | Konto 6603196962 | USt.IdNr.: DE269371455