

Autogenes Training – Grundform



Ich entspanne mich
Schließe die Augen
Und atme im Rhythmus
Einatmen – ausatmen
Einatmen – ausatmen

Ich bin ganz ruhig – Ich bin ganz ruhig – Ich bin ganz ruhig

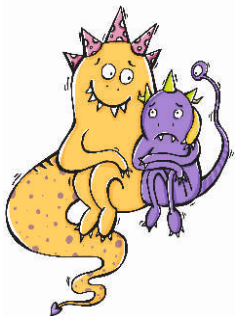
Alle Muskeln meines Körpers sind entspannt und schlaff
Alle Muskeln meines Körpers sind entspannt und schlaff
Alle Muskeln meines Körpers sind entspannt und schlaff

Meine Arme sind schwer – schwer wie Blei
Meine Arme sind schwer – schwer wie Blei
Meine Arme sind schwer – schwer wie Blei

Mein rechter Arm wird warm – rechter Arm warm – rechter Arm warm
Wohlige Wärme strömt durch meinen rechten Arm bis in meine Fingerspitzen
Wohlige Wärme strömt durch meinen rechten Arm bis in meine Fingerspitzen
Wohlige Wärme strömt durch meinen rechten Arm bis in meine Fingerspitzen

Mein linker Arm wird warm – linker Arm warm – linker Arm warm
Wohlige Wärme strömt durch meinen linken Arm bis in meine Fingerspitzen
Wohlige Wärme strömt durch meinen linken Arm bis in meine Fingerspitzen
Wohlige Wärme strömt durch meinen linken Arm bis in meine Fingerspitzen

Meine Arme sind wohligh warm



Meine Beine sind schwer – schwer wie Blei
Meine Beine sind schwer – schwer wie Blei
Meine Beine sind schwer – schwer wie Blei

Mein rechtes Bein wird warm – rechtes Bein warm – rechtes Bein warm
Wohlige Wärme strömt durch mein rechtes Bein bis in meine Zehenspitzen
Wohlige Wärme strömt durch mein rechtes Bein bis in meine Zehenspitzen
Wohlige Wärme strömt durch mein rechtes Bein bis in meine Zehenspitzen

Mein linkes Bein wird warm – linkes Bein warm – linkes Bein warm
Wohlige Wärme strömt durch mein linkes Bein bis in meine Zehenspitzen
Wohlige Wärme strömt durch mein linkes Bein bis in meine Zehenspitzen
Wohlige Wärme strömt durch mein linkes Bein bis in meine Zehenspitzen

Meine Beine sind wohligh warm

Ich bin ganz ruhig

(BEGLEITET VON EINER ZUNEHMENDEN MUSKELKONTRAKTION UND TIEFER ATMUNG)

5-4-3-2-1-0

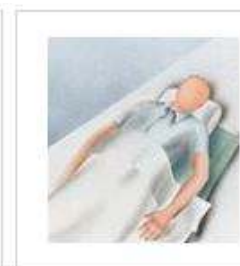
HALTUNGEN FÜR DAS AUTOGENE TRAINING



DROSCHKENKUTSCHER



LEHNSTUHL



RÜCKENLAGE



SCHREIBTISCH