

Dr. med. Delia Grasberger




AUDIO-
ÜBUNGEN ZUM
STREAMEN

AUTOGENES TRAINING

Tiefe Entspannung
in 2 x 5 Minuten

Wirksam das Nerven-
system beruhigen

Stress und Ängste
überwinden

Inhalt



THEORIE
9



Theorie

9 GRUNDLAGEN

10 Meditation des Westens

- 11 Aktive Lebenshilfe
- 12 So funktioniert das Autogene Training
- 14 **Extra:** Nachgefragt

16 Ein Erbe der Hypnose

- 17 Der Vater des Autogenen Trainings
- 17 Auswirkungen auf Körper und Seele
- 20 **Extra:** Wie funktioniert eigentlich unser Nervensystem?
- 22 Wem nutzt das Autogene Training?
- 23 Wegweiser mit Buch und Audio
- 24 **Extra:** Nachgefragt



Praxis

27 DAS SIEBEN-WOCHEN-PROGRAMM

- 28 **49 Tage, die Ihr Leben verändern**
- 29 Der sanfte Einstieg
- 30 Die positive Grundeinstellung
- 32 Die Körperhaltung

36 Das Programm Schritt für Schritt

- 37 Der Einstieg
- 38 Die Schwere-Wärme-Übung
- 39 Die Rücknahme
- 41 **Extra:** Eigene Übungsfolgen aufnehmen
- 42 1. Tag: Ruhe, Schwere, Wärme
- 48 2. bis 7. Tag: Kurzformen
- 52 8. bis 14. Tag: die Atmung
- 54 15. bis 21. Tag: Puls und Herz
- 56 22. bis 28. Tag: der Solarplexus
- 58 29. bis 35. Tag: die kühle Stirn
- 60 36. bis 42. Tag: Selbstsuggestionen
- 61 **Extra:** Was sind Selbstsuggestionen?
- 62 43. bis 49. Tag: Visualisieren lernen
- 66 **Extra:** Die Grundübungen auf einen Blick

69 AUTOGENES TRAINING GANZ GEZIET

70 Ihre geistige Hausapotheke

71 Kreativ fürs persönliche Wohl

71 Den Ablauf verinnerlichen

72 Allergien und Immunsystem

74 Angst

76 **Extra:** Entspannung ... als Kettenreaktion

78 Depressionen

80 Kopfschmerzen und Migräne

82 Magen-Darm-Beschwerden

84 **Extra:** Chronische und Tumorerkrankungen

86 **Extra:** Patientengeschichte: Sarah M., 42, Multiple Sklerose

88 Prämenstruelles Syndrom

90 Rauchen

92 Schlafstörungen

94 **Extra:** Wohlfühlfaktor ... gesunder Schlaf

96 Schmerzen

99 ÜBUNGEN FÜR ENERGIE UND FOKUS

100 Sie gestalten Ihr Leben

101 Harmonie herstellen

102 Stress adieu!

106 **Extra:** Stress ... ist erst mal neutral

108 So steigern Sie Ihre Konzentration

110 Leistungs- und Lernblockaden überwinden

112 Einsamkeit überwinden

114 **Extra:** Patientengeschichte: Michael H., 67, einsam

116 Die Kreativität wecken

118 Selbstvertrauen gewinnen

120 Mehr Erfolg im Leben

Service

122 Bücher und Adressen, die weiterhelfen

123 Register

126 Impressum und QR-Code



Das Autogene Training stimmt mit sanfter
Selbsthypnose Ihr inneres Orchester aus Gedanken,
Gefühlen und Selbstheilungskräften.



DR. MED. DELIA GRASBERGER

ist Fachärztin für Neurologie und Psychiatrie, Psychotherapeutische Medizin und Psychoanalyse. Nach langjähriger Erfahrung in psychiatrischen und psychotherapeutischen Kliniken in Berlin und München eröffnete sie vor Jahrzehnten ihre eigene Praxis. Seitdem integriert sie das Autogene Training erfolgreich in die tägliche Arbeit. Sie ist Mitglied der Gesellschaft für ärztliche Entspannungsmethoden, Hypnose, Autogenes Training und Therapie (DGäEHAT). Dr. Grasberger lebt und arbeitet in München.



In einer Welt, die uns oft den Atem nimmt, wächst das Bedürfnis nach innerer Ruhe, Gelassenheit und nachhaltiger Selbstheilung. Das Autogene Training – eine kraftvolle Methode der Selbstberuhigung und der Heilung, entwickelt von J. H. Schultz – bietet genau diese Quelle der tiefen Erholung. Seit Jahrzehnten begleite ich Menschen dabei, die wohltuende Wirkung dieser Technik zu erfahren und sie als verlässlichen Anker im Alltag zu nutzen.

Durch meine langjährige Tätigkeit als Fachärztin für Neurologie, Psychiatrie, psychotherapeutische Medizin und Psychoanalyse konnte ich wiederholt erleben, wie das Autogene Training Menschen hilft, innere Stabilität zu gewinnen und die Balance zwischen Körper und Geist neu zu entdecken. Mit einer Vielzahl individuell angepasster Variationen habe ich das klassische Autogene Training weiterentwickelt, um den einzigartigen Bedürfnissen meiner Patienten gerecht zu werden. Die beeindruckenden Erfolge, die ich dabei beobachten durfte, stärken mich in meiner Überzeugung: Autogenes Training ist ein wertvoller Weg zu Gesundheit, innerem Gleichgewicht und neuem Selbstbewusstsein.

Viel Freude und Erfolg mit diesem Buch wünscht Ihnen

Delia Grasberger



Grundlagen

Autogenes Training gehört zu den Klassikern unter den Entspannungsmethoden: Es ist einfach zu lernen, vielfältig anwendbar und für fast jeden Menschen geeignet.

MEDITATION DES WESTENS

Seite 10

EIN ERBE DER HYPNOSE

Seite 16



Meditation des Westens



Autogenes Training kann Ihr Leben auf vielfältige Weise bereichern und schöner machen. Es hilft Ihnen, verschiedenste körperliche Beschwerden zu lindern, Stress abzubauen und tiefe Entspannung zu finden. Sie können es zudem dazu nutzen, Ihre persönlichen Lebensziele leichter zu erreichen.

Aktive Lebenshilfe

Sie wünschen sich, gesund und glücklich zu sein? Dann gibt es eine gute Nachricht: Mit Autogenem Training können Sie diesem Ideal ein gutes Stück näher kommen. Generationen haben es vorgemacht, seit die »Meditation des Westens« Anfang des 20. Jahrhunderts ihren Siegeszug als am meisten anerkannte Entspannungsmethode 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 blitzschnell neue Energie und Kraft zu tanken, massiven inneren Stress auszugleichen, körperliche Beschwerden zu lindern, Ängste abzubauen, Depressionen aufzuheben sowie Schlafstörungen zu bessern oder sogar 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.

ACHTSAMKEIT FÖRDERN

Das Autogene Training eignet sich als ideale Energietankstelle für zwischendurch, da Sie achtsam den gegenwärtigen Moment und sich selbst bewertungsfrei und bewusst wahrnehmen. Durch die eigene Rückbesinnung werden sowohl die eigene Körperwahrnehmung als auch die Fantasie

geschult. So bekommt Ihr Körper die Möglichkeit, sich zu regenerieren. Zudem können Sie durch das Training einen inneren Ruheanker schaffen – ein positives Bild oder ein Symbol –, das Ihnen auch in stressigen Momenten Kraft und Gelassenheit schenkt.



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.

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, und 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 kommen. Viele Menschen finden über

die Atmung nämlich einen besseren Einstieg in eine tiefere Entspannung, während es beim Herz manchmal nicht gleich zu den gewünschten Ergebnissen kommt. Durch die Atemübung hingegen gelangt fast 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 Stirnkühlübung. Indem Sie sich so einen Zugang zu den inneren Organen erschaffen, lernen Sie auch, diese gezielt zu steuern und bei Bedarf 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 *Seite 39*

erfahren, wie Sie das machen. Da die Rücknahme 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, *siehe Seite 9*, 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«. Viele weitere Beispiele für Vorsatzformeln finden Sie unter »Ihre geistige Hausapotheke« ab *Seite 70* und unter »Übungen für Energie und Fokus« ab *Seite 99*.

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.

WICHTIG

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 ab *Seite 28* genauer erläutert wird.

Wie funktioniert eigentlich unser Nervensystem?

Im Körper gibt es ein selbstständiges, »autonom« genanntes Nervensystem, das normalerweise unabhängig von unserem Bewusstsein und unserem Willen arbeitet und unter anderem die Tätigkeit sämtlicher Organe reguliert. Es unterteilt sich in zwei Regelkreise: das sympathische und das parasympathische Nervengeflecht.

FUNKTION	SYMPATHIKUS	PARASYMPATHIKUS
AKTIVIERUNG	»Kampf oder Flucht«-Modus (Stresszustand)	»Ruhe und Verdauung«-Modus (Entspannungszustand)
HERZ-KREISLAUF-SYSTEM	Erhöhung der Herzfrequenz, Blutdruck steigt	Verlangsamung der Herzfrequenz, Blutdruck sinkt
ATMUNG	beschleunigte Atmung, erweiterte Bronchien	langsamere, tiefere Atmung
VERDAUUNG	Hemmung der Verdauung	Aktivierung der Verdauung und der Speichelproduktion
MUSKULATUR	erhöhte Muskelspannung	Entspannung der Muskulatur
PUPILLEN	Erweiterung der Pupillen	Verengung der Pupillen
SCHWEISSDRÜSEN	erhöhte Schweißproduktion	verminderte Schweißproduktion
BLUTZUCKER	Anstieg des Blutzuckerspiegels	Senkung des Blutzuckerspiegels

DAS NERVENSYSTEM UNTERSTÜTZEN

Das Autogene Training bringt das überlastete Nervensystem wieder ins Gleichgewicht, indem es gezielt den Parasympathikus aktiviert. Hier sind einige Möglichkeiten, wie das Autogene Training das Nervensystem ergänzt:

VERBESSERTE ATMUNG

Durch die bewusste Konzentration auf langsame, gleichmäßige Atemzüge während des Autogenen Trainings wird der Atemrhythmus verlangsamt. Dies beruhigt Körper und Geist, da die tiefe Atmung direkt auf den Parasympathikus wirkt.

PARASYMPATHISCHE AKTIVIERUNG

Durch die systematische Anwendung von Ruhe- und Konzentrationsübungen wird der Sympathikus, der oft durch Stressüberlastung aktiv bleibt, herunterreguliert.

MUSKULÄRE ENTSPANNUNG

Das Autogene Training hilft, die durch chronischen Stress angespannte Muskulatur zu entspannen. Die Vorstellung von »Schwere« und »Wärme« in den Gliedern wirkt entspannend und unterstützt den Regenerationsprozess.

HERZFREQUENZ UND BLUTDRUCK

Eine der Schlüsselwirkungen des Autogenen Trainings ist die Senkung der Herzfrequenz und des Blutdrucks, es kommt zur Entlastung des Herz-Kreislauf-Systems.

VERBESSERTE VERDAUUNG

Durch die Aktivierung des Parasympathikus wird die Verdauung gefördert, was insbesondere bei stressbedingten Magen-Darm-Problemen hilfreich ist.





Das Sieben- Wochen- Programm

Um das Autogene Training effektiv einsetzen zu können, ist eine solide Grundlage notwendig. Sie besteht aus den Grundübungen, die Sie sich in kurzer Zeit aneignen können.

49 TAGE, DIE IHR LEBEN VERÄNDERN

Seite 28

DAS PROGRAMM SCHRITT FÜR SCHRITT

Seite 36



49 Tage, die Ihr Leben verändern



Dieses Kapitel führt Sie Schritt für Schritt in die Praxis des Autogenen Trainings ein. Um alle Übungen gründlich und in Ruhe zu erlernen, benötigen Sie sieben Wochen. Mit jedem Praxisbaustein gewinnen Sie ein Werkzeug hinzu, mit dem Sie Ihr Leben verbessern können.

Der sanfte Einstieg

Das Sieben-Wochen-Programm beginnt mit einer ersten »Probestunde«, in der Sie vermutlich bereits ein gutes Gefühl für die Methode des Autogenen Trainings und gleichzeitig ein sensibleres Gespür für Ihren Körper entwickeln werden. Danach sollten Sie sich an einem Tag zweimal zehn Minuten Zeit fürs Üben nehmen. Falls Sie individuell länger brauchen, ist das auch kein Problem. Bis zum letzten Tag des siebenwöchigen Zyklus werden Sie immer weniger Zeit für das Autogene Training benötigen, da Sie zum einen immer geübter werden und zum anderen bald nur noch die Kurzformeln anwenden.

DAS ZIEL DER ÜBUNG

Hauptziel der ersten Übungen ist es, dass Sie lernen, einen tranceähnlichen Entspannungszustand herzustellen. Ab der zweiten Übungswoche lernen Sie dann bereits, Ihre innere Körperwelt positiv zu beeinflussen, um auf diese Weise Krankheiten zu lindern und zu heilen sowie ein immer tiefergehendes allgemeines Wohlbefinden herzustellen. Bis zur fünften Woche einschließlich absolvieren Sie diese sogenannten Grundübungen des Autogenen Trainings. Danach lernen Sie zusätzlich, mithilfe von inneren Leitsätzen und Visualisierungsübungen, Ihr Leben posi-

tiv zu beeinflussen: Sie werden Schritt für Schritt in die Lage versetzt, Konzentration und Gedächtnis zu verbessern, Ihren Charakter zu entwickeln sowie Erfolge zu planen und umzusetzen. Sie bekommen etwas unschätzbar Wertvolles in die Hand: den Schlüssel zur Erfüllung Ihrer Träume. Das Allerwichtigste beim Üben bleibt die Regelmäßigkeit. Je öfter und regelmäßiger Sie praktizieren, desto schneller werden sich erste – und dann nach kurzer Zeit auch dauerhafte Erfolge einstellen.

Das Sieben-Wochen-Programm im Überblick

- 1. Stunde: Die vereinfachte Schwere-Wärme-Übung (Seite 38)
- Die Rücknahme (Seite 39)
- 1. Tag: Die Ruhetönung (Seite 42)
- Der innere Blick (Seite 44) Vertiefung der Schwere-Wärme-Übung (Seite 46)
- 2.–7. Tag: Kurzformen der Schwere-Wärme-Übung (Seite 48)
- 8.–14. Tag: Atemübung (Seite 52)
- 15.–21. Tag: Pulsübung (Seite 54) Herzübung (Seite 55)
- 22.–28. Tag: Bauchraumübung (Seite 56)
- 29.–35. Tag: Stirn- und Kopfübung (Seite 58)
- 36.–42. Tag: Selbstsuggestionen (Seite 60)
- 43.–49. Tag: Visualisieren (ab Seite 62)

Die positive Grundeinstellung

Wichtig für den Erfolg ist eine positive Einstellung gegenüber dem Autogenen Training. Dazu eine erste kleine Übung.

ENTSPANNUNG FÜHLEN

1. Erinnern Sie sich an eine Gelegenheit, bei der Sie sich wunderbar entspannt gefühlt haben. Das kann ein Urlaub am Meer gewesen sein, ein gemütlicher Sonntagmorgen mit Ihrem Partner im warmen Bett oder ein Spaziergang im Park.
2. Rufen Sie sich dazu alle Einzelheiten ins Gedächtnis: Stellen Sie sich vor, wie die Umgebung auf Sie wirkte, wie die Gerüche Sie bezauberten, wie Sie satt und zufrieden waren, vollkommen ungestört von äußeren Einflüssen.
3. Wenn Sie sich jetzt so richtig wohlfühlen, dann nehmen Sie sich vor, dass Ihnen das Autogene Training dabei helfen wird, sich genauso zu fühlen wie damals – und das, sooft Sie es wünschen.

Anfangs kann es hilfreich sein, das Autogene Training zu üben, wenn Sie schon etwas müde sind. So gelangen Sie noch leichter in den gewünschten Entspannungszustand.

*Es kommt auf ein positives
Mindset an!*





Die Körperhaltung

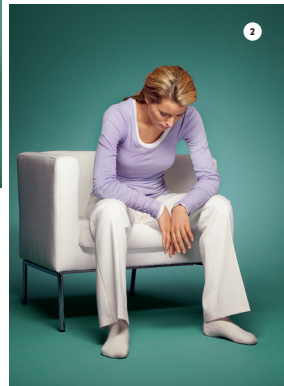
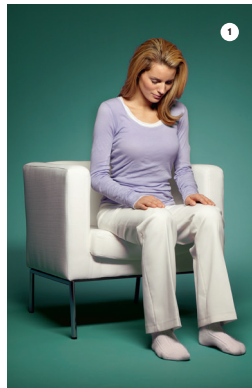
Sehr wichtig für erfolgreiches Üben ist die richtige Körperhaltung. Dabei stehen Ihnen mehrere Varianten zur Verfügung. Es ist gleich, für welche Sie sich entscheiden. Auf jeden Fall sollte sie bequem für Sie sein – auch über einen längeren Zeitraum hinweg.

DIE KUTSCHERHALTUNG NACH J. H. SCHULTZ

- 1 Setzen Sie sich locker auf den vorderen Teil der Sitzfläche, Schultern und Kopf leicht nach vorn gebeugt.
- 2 Lassen Sie die Hände ganz entspannt auf den Oberschenkeln der leicht geöffneten Beine ruhen. (1)
- 3 Oder Sie neigen den gesamten Oberkörper nach vorn und stützen das Gewicht mit den Ellbogen ab. Die Hände hängen dabei nach innen herunter. (2)

Info

Der Name dieser Haltung rührt daher, dass J. H. Schultz für seine Übungen die Entspannungshaltung der Berliner Pferdekutscher übernahm, die auf dem Kutschbock (der ja keine Lehne hat) ein Nickerchen machten. Die Droschkenkutscherhaltung ist besonders leicht und unkompliziert. Sie brauchen dafür nur einen einfachen Hocker, einen Stuhl oder eine Bank, weshalb sie nahezu überall praktiziert werden kann. Wenn Sie es richtig machen, müssen Sie in dieser Haltung keinen einzigen Muskel anspannen. Wie für die anderen Positionen auch sollten Sie vor dem Üben einengende Kleidung lösen.





Allergien und Immunsystem

Allergien sind sogenannte Nach-Stress-Krankheiten. Die Rede ist nicht von kurzem, heftigem Stress, wie er beispielsweise durch eine Prüfung ausgelöst wird, sondern eher von sich länger hinziehen der Belastung wie Dauerstress in der Arbeit oder durch die Pflege von schwer kranken Angehörigen. In den letzten Jahren haben Stress und Allergien zugenommen. Es sind heute etwa 20 000 allergieauslösende Stoffe bekannt.

Das geschieht im Körper

Bei einer Allergie ist stressbedingt der Cortisolgehalt im Blut erhöht. Cortisol, das als Stresshormon bekannt ist, schädigt die Immunzellen dauerhaft, wodurch die Abwehrzellen auf Stoffe übermäßig reagieren, die an sich völlig harmlos sind.

Bei dieser Reaktion werden biochemische Substanzen wie Histamin freigesetzt, welches wiederum verschiedene Reaktionen im Körper auslöst: Die Blutgefäße in der Haut erweitern sich, Gewebsflüssigkeit tritt aus (Hautallergie), die Muskeln der Bronchien ziehen sich zusammen (allergisches Asthma), und der Blutdruck sinkt ab. Der Körper »merkt« sich die Substanz, speichert diese Information und reagiert dadurch immer früher und intensiver darauf.

So reagiert die Psyche

Steht ein Mensch ständig unter Stress, führt das zu Aggressionen, die allerdings nicht ausgelebt, sondern auf die Körperebene verschoben werden. Diese Aggressionen sind somit aus dem Bewusstsein verschwunden und toben sich stattdessen im Körper aus, zum Beispiel in Form von Allergien oder anderen stressbedingten Beschwerden. Gerade Allergiker neigen dazu, sich häufig übermäßigem Stress auszusetzen und sich zu wenig zu erholen, weil sie häufig ein sehr starkes Bedürfnis danach haben, von anderen Menschen angenommen und geschätzt zu werden. Gleichzeitig belastet sie die ständige Sorge, nicht liebenswert genug zu sein oder nicht den Erwartungen anderer zu entsprechen, was den inneren Druck zusätzlich verstärkt.

So hilft Autogenes Training

~ **Heuschnupfen:** Die Schleimhäute von Nase und Rachen schwellen durch die Vorstellung von Kühle ab.

~ **Allergisches Asthma:** Luftröhre, Bronchien und Lunge werden warm durchströmt, die Muskulatur der Bronchien wird entspannt.

~ **Hautallergien:** Die Blutgefäße der Haut lassen sich durch Kühlesuggestion eng stellen, Rötung und Juckreiz verschwinden.

ALLERGIEANFÄLLE REDUZIEREN

- 1 Führen Sie die Grundübungen durch.
- 2 Dann stellen Sie sich den Stoff, der bei Ihnen die Allergie auslöst, bildlich vor. So können Sie Ihr Unbewusstes dazu bringen, diesen Stoff mit der Entspannung zu koppeln.
- 3 Führen Sie die Rücknahme durch.

HAUTALLERGIEEN BEEINFLUSSEN - EINFACH ZWISCHENDURCH

- 1 Falls Sie unterwegs oder bei der Arbeit bemerken, dass sich auf Ihrer Haut Quaddeln bilden, versuchen Sie's mit folgender Übung:
- 2 Führen Sie kurz die Grundübungen durch, lassen Sie dabei aber die Hände nicht warm, sondern kalt werden.
- 3 Berühren Sie im entspannten Zustand die betroffenen Stellen mit Ihrer kalten Hand und lassen Sie gleichzeitig das beruhigende Gefühl sowie die Kälte auf den betroffenen Hautbereich strömen.
- 4 Führen Sie die Rücknahme durch.

Vorsatzformeln

Allergien allgemein: Ich werde entspannter, die Allergie schwindet, mein Körper Kraft und Frieden findet.
Hautallergien: Meine Haut ist kühl, Brennen und Jucken sind egal, ich bleibe entspannt bei jedem Signal.
Allergisches Asthma: Ich spüre die Weite bei jedem Atemzug, ich bleibe ruhig, und das ist klug.
Mit jedem Atemzug fühle ich mich frei, die Allergie lässt nach dabei.

Falls Sie wissen, worauf Sie allergisch sind, können Sie direkt die Intensität und Häufigkeit eines Anfalls reduzieren, indem Sie den Auslöser als banal suggerieren.

Tipps

Sie können die Grundübungen auch vorbeugend einsetzen. Indem Sie Sympathikus und Parasympathikus regulieren und damit stärken, sind Sie weniger allergieanfällig und können bestehende Allergien abmildern.



Angst

Wenn wir Angst haben, spannen wir unseren Körper an, um ihn auf eine drohende Gefahrensituation vorzubereiten und seine Leistungsfähigkeit zu steigern. Mit der Gefahr schwindet auch die Angst wieder. Haben wir ständig Angst, sind innere Unruhe, Zittern und Schweißausbrüche, Herzrasen, Übelkeit, Harndrang, Schluck- und Atembeschwerden oder blockiertes Denken die Folge.

Das geschieht im Körper

Verdrängte Ängste lösen eine ständige Anspannung aus und können sich als Bluthochdruck, Magen- oder Darmgeschwüre, Herzkrankheiten, Schlafstörungen oder Schilddrüsenüberfunktion äußern. Dabei ist der Zusammenhang von Angst und Stress überdeutlich, indem viel Angst noch mehr Stress – und erhöhter Stress wiederum noch mehr Angst auslöst.

So reagiert die Psyche

Eltern, die ständig besorgt sind, können diese Ängste auch auf ihr Kind übertragen. Diese können sich dann bei ihm im Unterbewusstsein einprägen und auf verschiedenste Situationen übertragen. Im günstigsten Fall schafft es das Kind, mithilfe von Spiel und Entspannung die von den Eltern eng gesetz-

ten Grenzen (zum Beispiel: »Klettere nicht auf den Baum, sonst brichst du dir alle Knochen!«) zu erweitern. Schafft es das Kind nicht, können sich die Ängste im Erwachsenenalter immer mehr verstärken, verselbstständigen und auf Situationen übertragen, die an sich gar nicht heikel sind. Hier hilft das Autogene Training langfristig. Ist die Angst bereits so groß, dass Sie Angst vor der Angst haben, sollten Sie zusätzlich zu Ihrem Autogenen Training die Hilfe eines Psychotherapeuten in Anspruch nehmen.

So hilft Autogenes Training

Sie werden ruhiger, gelassener und entspannter. Die Angst löst sich dabei ganz von selbst. So entsteht ein gesunder Abstand zur Angst, der es Ihnen ermöglicht, sich ihrem Einfluss zu entziehen. Dadurch schaffen Sie die Grundlage für neue wirksame Wege der Angstbewältigung.

*Angst verengt das Denken,
im entspannten Zustand wird der
Geist wieder offener und neue
Lösungsmöglichkeiten werden
sichtbar.*

DIE ANGST VERTREIBEN

- 1 Führen Sie die Grundübungen durch.
- 2 Lassen Sie vor Ihrem geistigen Auge eine Situation auftauchen, in der Sie sich entspannt und gelöst gefühlt haben. Durchleben Sie diese Situation in Gedanken erneut, bis Gelassenheit Sie durchströmt.
- 3 Wenn Sie sich die Erfahrung ganz vergegenwärtigt haben, berühren Sie eine bestimmte Körperstelle mit der Hand und lassen nach kurzer Zeit wieder los.
- 4 Wiederholen Sie diese Übung mehrfach.
- 5 Führen Sie die Rücknahme durch.
- 6 Wenn Sie danach wieder einmal in eine Situation geraten, in der Angst auftaucht, berühren Sie erneut kurz diese Körperstelle. Dadurch rufen Sie die Erinnerung an die Entspannung wach und können sie auf die neue, eher unangenehme Situation übertragen.

Info

Angst und Panik entstehen im Kopf. Lösungen auch. Eine entspannte Haltung führt bei regelmäßiger Anwendung zum »Umfärben« des gefühlsmäßigen Erlebens. Der Blick für neue Perspektiven wird frei, aus der Problemrance wird die Lösungstrance.

Vorsatzformeln

Ruhe und Geborgenheit durchströmen mich zu jeder Zeit.
Ich bin sicher und geborgen, frei von Zweifeln, frei von Sorgen.
Die Angst wandelt sich um in Mut und das tut meiner Seele gut.
Gelassen und mutig gehe ich durch die Angst hindurch.
Ich nehme die Angst an und gehe mit ihr gemeinsam durch die schwierige Situation hindurch.
In meinem Inneren ist eine Kraft, die mich beschützt.

Tipp

Man hat festgestellt, dass die Thymschdrüse, die sich hinter dem Brustbein befindet, bei Stress und Angst schrumpft. Umgekehrt erzeugt die Stimulation dieser Drüse ein Gefühl der Kräftigung. Das kann man erreichen, indem man sich, ähnlich wie Tarzan in einer Gefahrensituation, mehrfach aufs Brustbein klopft.

DURCHATMEN UND RUNTERKOMMEN

Total entspannt in fünf Minuten

Lernen Sie die bewährte Entspannungsmethode
Schritt für Schritt in praktischen Einheiten.

Stress bewältigen

Verbessern Sie Ihr Stressmanagement und
schöpfen Sie bewusst Kraft und Energie.

Effektive Anleitungen für Körper und Seele

Mit den Grundübungen werden Sie schnell zum
Entspannungsprofi. Gezielte Programme helfen,
häufige Beschwerden zu lindern, und
mit den speziellen Übungen entwickeln Sie
mehr seelische Widerstandskraft.



PEFC
PEFC/04-32-0928

PEFC-zertifiziert

Dieses Produkt
stammt aus
nachhaltig
bewirtschafteten
Wäldern und
kontrollierten Quellen
www.pefc.de

WG 462 Entspannung
ISBN 978-3-8338-9708-5



9 783833 897085

€ 15,99 [D]

www.gu.de