

Autogenes Training – Beispielübungen

Schwereübung

- Mein rechter Arm ist ganz schwer
- Mein linker Arm ist ganz schwer
- Mein rechtes Bein ist ganz schwer
- Mein linkes Bein ist ganz schwer

Wärmeübung

- Mein rechter Arm ist strömend warm
- Mein linker Arm ist strömend warm
- Mein rechtes Bein ist strömend warm
- Mein linkes Bein ist strömend warm

Atemübung

- Mein Atem fließt ruhig und regelmäßig

Herzübung

- Mein Herz schlägt ruhig und regelmäßig

Sonnengeflechtsübung

- In meinem Bauch ist es strömend warm

Stirnkühleübung

- Meine Stirn ist angenehm kühl

Nacken-Schulter Übung

- Mein Nacken ist warm und meine Schultern sind schwer

Gerne immer mal wieder zwischendurch

- Ich bin ganz ruhig
- Störende Geräusche lasse ich einfach an mir vorbeiziehen

Am Ende (wichtig)

- Rücknahme der Übung durch den Fokus nach Außen
- Energie zurück in den Körper holen
- Kreisen von Händen, Füßen, Rumpf
- Arme strecken,
- zuletzt öffnen der Augen