

Autogenes Training

Bequem Hinsetzen

Augen geschlossen (kann aber auch mit offenen Augen gemacht werden - Erfahrene)

3-6 x Einatmen/Ausatmen

Ich bin vollkommen ruhig und gelassen

3x in Gedanken wiederholen: Arme und Beine ganz schwer, ganz schwer, schwer (spüren)

Ich bin vollkommen ruhig und gelassen

3x in Gedanken wiederholen: Arme und Beine ganz war, ganz warm, warm (spüren)

Ich bin vollkommen ruhig und gelassen

3x in Gedanken wiederholen: Puls ganz ruhig und gleichmässig, ganz ruhig und gleichmässig, ruhig und gleichmässig (spüren)

Ich bin vollkommen ruhig und gelassen

3x in Gedanken wiederholen: Atem ganz ruhig und regelmässig, ganz ruhig und regelmässig, ruhig und regelmässig (spüren)

Ich bin vollkommen ruhig und gelassen

3x in Gedanken wiederholen: Solarplexus ganz strömend warm, ganz strömend war, strömend warm (spüren)

Ich bin vollkommen ruhig und gelassen

3x in Gedanken wiederholen: Nacken und Schultern ganz warm und gelöst, ganz warm und gelöst, warm und gelöst (spüren)

Ich bin vollkommen ruhig und gelassen

3x in Gedanken wiederholen: Kopf ganz leicht und frei, ganz leicht und frei, leicht und frei (spüren)

Ich gehe an meinen inneren Ort, wo ich mich wohl fühle, lege mich bequem hin und fühle mich ganz entspannt und ruhig. Ich geniesse die Wärme, die über den Nacken in meine entspannte Schulter strahlt.

Ich geniesse die Schwere, Wärme, Rhythmik, Entspannung, Leichtigkeit und die innere Ruhe einige Minuten.

Stille ca. 4 min.

Vorsatzbildung: z.Bsp. Schmerzen ganz gleichgültig, ganz gleichgültig, gleichgültig

Es geht mir von Tag zu Tag immer besser und besser

Ich bin und bleibe vollkommen ruhig und gelassen.

Zurücknehmen. (Arme, Beine anspannen und strecken)

Tief einatmen und ausatmen

Augen öffnen