

Dr. med. Delia
Grasberger

LUST ZUM ÜBEN

inklusive CD
mit 70 Minuten

Autogenes Training



G|U

AUTOGENES TRAINING

Was Sie damit erreichen können

- Blitzschnell Energie und Kraft tanken
- In kürzester Zeit Stress abbauen
- Mehr Lebensfreude entwickeln
- Körperliche Beschwerden lindern
- Ängste und depressive Verstimmungen abbauen
- Gut ein- und durchschlafen
- Die Konzentrationsfähigkeit steigern und schneller lernen
- Leistungsfähiger und belastbarer werden
- Das Selbstbewusstsein stärken

GRUNDLAGEN DES AUTOGENEN TRAININGS

6 *Yoga des Westens*

6 So funktioniert das Autogene Training

9 *Autogenes Training – ein Kind der Hypnose*

9 Der Vater des Autogenen Trainings

10 Auswirkungen auf Körper und Seele

12 Wem nutzt das Autogene Training?

12 Wie oft üben?

13 Gelungenes Üben mit Buch und CD



DAS SIEBEN-WOCHEN-PROGRAMM

16 *49 Tage, die Ihr Leben verändern*

16 Der sanfte Einstieg

17 Die positive Grundeinstellung

17 Die Körperhaltung

20 *Die Tage und Wochen im Einzelnen*

20 Die erste Stunde: der Einstieg

24 1. Tag: Ruhe – Schwere – Wärme

28 2. bis 7. Tag: Kurzformen

30 8. bis 14. Tag: die Atmung

32 15. bis 21. Tag: Puls und Herz

34 22. bis 28. Tag: der Solarplexus

35 29. bis 35. Tag: die kühle Stirn

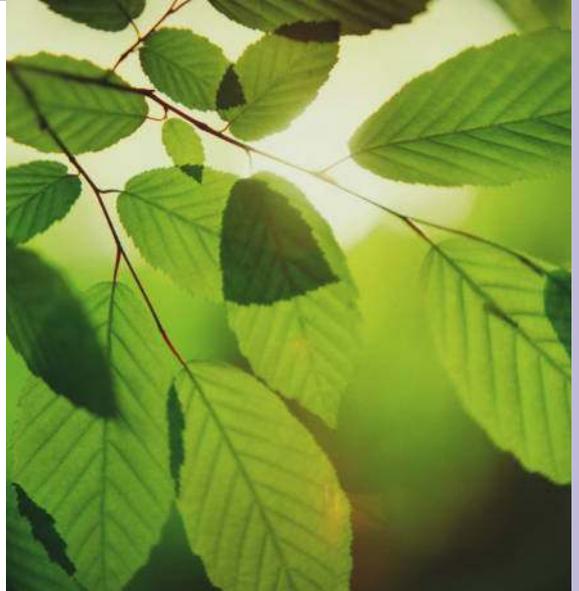
36 36. bis 42. Tag: Selbstsuggestionen

38 43. bis 49. Tag: Visualisieren

AUTOGENES TRAINING GANZ GEZIELT

42 *Ihre geistige Hausapotheke*

- 42 Kreativ fürs persönliche Wohl
- 44 Allergien und Immunsystem
- 46 Angst
- 48 Depressionen
- 50 Kopfschmerzen und Migräne
- 52 Magen-Darm-Beschwerden
- 54 Prämenstruelles Syndrom
- 56 Rauchen
- 58 Schlafstörungen
- 60 Schmerz



62 *Übungen für Power und Erfolg*

- 62 Sie sind der Gestalter Ihres Lebens
- 64 Stress adieu!
- 66 So steigern Sie Ihre Konzentration
- 68 Leistungs- und Lernblockaden überwinden
- 70 Die Kreativität wecken
- 72 Selbstvertrauen gewinnen
- 74 Mehr Erfolg im Leben

Zum Nachschlagen

- 76 Sachregister
- 78 Bücher und Adressen, die weiterhelfen



49 TAGE, DIE IHR LEBEN VERÄNDERN

Dieses Kapitel möchte Sie Schritt für Schritt mit der Praxis des Autogenen Trainings vertraut machen. Um alle Übungen zu erlernen, benötigen Sie insgesamt sieben Wochen. Dabei werden Sie mit jedem Praxisbaustein ein wertvolles neues Werkzeug hinzugewinnen, mit dem Sie Ihr Leben wirksam 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 dreimal 15 Minuten Zeit fürs Üben nehmen. Bereits ab dem zweiten Übungstag reichen dann schon etwa dreimal zehn Minuten aus. Und 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, schnell einen tiefen, hypnoseähnlichen Entspannungszustand herzustellen. Ab

der zweiten Übungswoche lernen Sie dann bereits, Ihre inneren Organe positiv zu beeinflussen, um auf diese Weise Krankheiten zu lindern und zu heilen sowie ein immer tiefer gehendes allgemeines Wohlbefinden herzustellen.

Bis zur fünften Woche einschließlich absolvieren Sie die sogenannten Grundübungen des Autogenen Trainings. Danach lernen Sie zusätzlich, mithilfe von inneren Leitsätzen und Visualisierungsübungen, Ihr Leben insgesamt zu verändern: 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 unschätzbare Wertvolles in die Hand: den Schlüssel zur Erfüllung Ihrer Träume.

Das Allerwichtigste beim Üben ist die Regelmäßigkeit. Je öfter und regelmäßiger Sie praktizieren, desto schneller werden sich die ersten – und dann auch dauerhafte Erfolge einstellen können.

DIE POSITIVE GRUND-EINSTELLUNG

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

- **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.
- **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.
- **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.

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 –

DAS SIEBEN-WOCHEN-PROGRAMM IM ÜBERBLICK

- 1. Stunde** Die vereinfachte Schwere-Wärme-Übung (Seite 21)
Rücknahme (Seite 22)
- 1. Tag** Den »inneren Blick« für Ihren Körper schärfen (Seite 24)
Vertiefung der Schwere-Wärme-Übung (Seite 25)
Die Ruhetönung (Seite 26)
- 2.–7. Tag** Kurzformen der Schwere-Wärme-Übung (Seite 28)
- 8.–14. Tag** Atemübung (Seite 30)
- 15.–21. Tag** Puls- und Herzübung (Seite 32)
- 22.–28. Tag** Bauchraumübung (Seite 34)
- 29.–35. Tag** Stirn- und Kopfübung (Seite 35)
- 36.–42. Tag** Selbstsuggestion (Seite 36)
- 43.–49. Tag** Visualisieren (Seite 38)

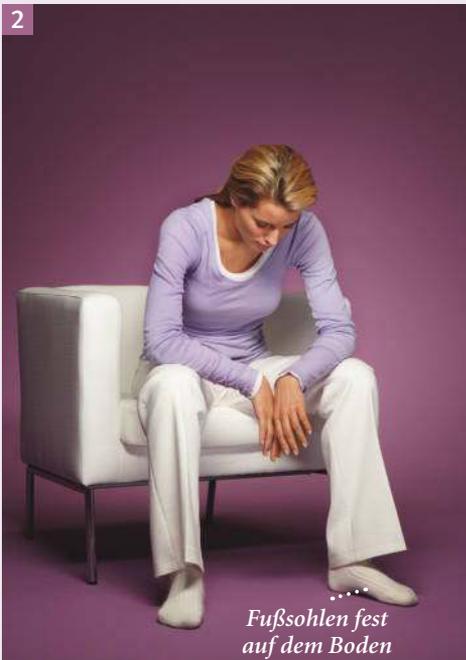
auch über einen längeren Zeitraum hinweg. Wählen Sie also zwischen der Kutscherhaltung, »Großvaters Lehnstuhl« und der Liegeposition. Probieren Sie ruhig alle einmal aus, dann wissen Sie schnell, welche Ihnen besonders liegt und Ihre bevorzugte Körperhaltung beim Üben sein sollte. Es ist auch deswegen gut, mehrere zu kennen, weil Sie zu Hause vielleicht eine andere nutzen wollen als später zwischendurch im Büro.

1

*Oberkörper leicht
nach vorn gebeugt*



2



*Fußsohlen fest
auf dem Boden*

Die Kutscherhaltung nach J. H. Schultz

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 zuvor einengende Kleidung lösen.

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

TIPP

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

Großvaters Lehnstuhl

Diese Sitzhaltung ist besonders bei Wirbelsäulenbeschwerden zu empfehlen. Sie brauchen dafür »Großvaters Lehnstuhl« oder einen anderen bequemen, aber nicht zu weichen Sessel.

- Lehnen Sie sich gemütlich im Lehnstuhl oder Sessel zurück.
- Die Beine weisen gerade nach vorn, beide Füße stehen fest auf dem Boden. **3**

Die Liegeposition

Am bequemsten und natürlichsten ist das Üben im Liegen auf einer weichen Unterlage.

- Legen Sie die Arme entspannt neben dem Körper ab, halten Sie die Beine leicht gespreizt, die Fußspitzen zeigen dabei etwas nach außen. **4**

3



4



15. BIS 21. TAG: PULS UND HERZ

Unser Herz ist das zentrale Lebensorgan. Es reagiert sofort auf Veränderungen der körperlichen und seelischen Befindlichkeit. Das Herz pumpt unser Blut durch den Organismus, sodass die darin enthaltenen Nährstoffe und der Sauerstoff zu den Zellen gelangen können. Herzprobleme wirken sich somit auf den gesamten Körper aus. Da das Herz eine so zentrale Rolle einnimmt, ist es hilfreich, zunächst mit der unkomplizierten Pulsübung zu beginnen und die eigentliche Herzübung erst als zweiten Schritt auszuprobieren.

Pulsübung

Bei Aufregung und körperlicher Anstrengung beschleunigt sich der Pulsschlag. Die Pulsübung reguliert und beruhigt dagegen den Puls – und damit auch Sie.

- Nehmen Sie eine entspannte Haltung ein, schließen Sie die Augen und führen Sie alle vorangegangenen Übungen – Ruhe, Schwere, Wärme und Atemübung – durch.
- Lenken Sie Ihre Aufmerksamkeit zur Einstimmung auf diesen neuen Übungsschritt in Ihren Körper, bis Sie irgendwo Ihren Puls spüren. Das kann an den Handgelenken, in den Fingerkuppen, am Hals oder sogar im Bauchraum sein. Sie können dazu Ihren Puls auch mit den Fingerkuppen ertasten. Besonders leicht geht das beispielsweise am Handgelenk oder an der Halsschlagader seitlich unterm Kiefer.
- Konzentrieren Sie sich nun auf folgende Formeln und spüren Sie dem nach, was Sie sich innerlich sagen:

Ich bin ganz ruhig.

Mein Puls schlägt ruhig und gleichmäßig.
(dreimal)

Ich bin ganz ruhig.

- Verwenden Sie nur noch die verkürzte Formel, sobald Sie auch diesen Teil der Grundübungen beherrschen.

KURZFORMEL

Ruhe – Schwere – Wärme – Herz/Puls
gleichmäßig.

- Führen Sie am Ende wieder die Rücknahme durch.

Herzübung

Die Herzübung kann noch mehr als die Pulsübung. Über die Regulation des Herzschlags beruhigt sie Sie nicht nur etwa bei Aufregung und Lampenfieber, sondern sie kann auch bei funktionellen Herzbeschwerden



und leichten Herzrhythmusstörungen helfen. Bevor Sie allerdings in solchen Fällen zu üben beginnen, sollten Sie einen Arzt konsultieren und die Beschwerden abklären lassen.

- Konzentrieren Sie sich bei der Herzübung nicht auf den Herzschlag, sondern auf das Gefühl »Mir ist warm ums Herz.«
- Stellen Sie sich dabei die Weite des Meeres und das sanfte und zugleich machtvolle Wellenspiel am Strand vor.
- Konzentrieren Sie sich dann auf folgende Formeln:

Ich bin ganz ruhig.

Mir ist warm ums Herz. Mein Herz hat viel Platz und viel Spielraum. (dreimal)

Ich bin ganz ruhig.

- Führen Sie die Rücknahme durch.

Beim Autogenen Training geben Sie Ihrem Herzen viel Raum.

Mögliche Schwierigkeiten überwinden

- Wenn Sie sich bei Herz- und Pulsübung unwohl fühlen, können Sie sie auch ganz ausfallen lassen oder zu einem späteren Zeitpunkt wiederholen. Diese Übungen sind nicht unbedingt nötig, da das Herz auch bei den anderen Übungen entspannt wird.

TIPP

Treten bei der Herzübung Missempfindungen auf, führen Sie die Rücknahme durch. In diesem Fall sollten Sie die Herzübung nur unter der Anleitung eines Arztes erlernen oder ausfallen lassen. Generell lohnt sie sehr, bei Angina pectoris beispielsweise sind gute Ergebnisse bekannt.

SCHMERZ

Gehören Sie zu den etwa 7,5 Millionen Schmerzgeplagten hierzulande? Dann wissen Sie sicherlich bereits, in welch starkem Maß Schmerzen von äußeren Faktoren abhängig sind. Bei Ablenkung können sie abnehmen, während Angst sie verstärkt. Das bedeutet, dass Sie sehr gut selbst etwas gegen Ihre Schmerzen unternehmen können: durch Autogenes Training.

Das geschieht im Körper

Akute Schmerzen haben eine lebenswichtige Funktion. Sie machen auf eine Verletzung aufmerksam, sodass rasch Hilfe einsetzen kann. Heilt die Verletzung, verschwindet der Schmerz. Durch stetig wiederkehrende Schmerzsignale können sich aber auf Dauer die Nervenzellen so verändern, dass sich der Schmerz verselbstständigt. Viele greifen dann zu Schmerzmitteln, die bekanntermaßen Nebenwirkungen und den Effekt der Gewöhnung haben. Viele körperliche Leiden wie Rheuma oder Tumorerkrankungen gehen mit Schmerzen einher. Die Grunderkrankung gehört natürlich in ärztliche Hand, aber auf die Schmerzen können Sie mit Autogenem Training Einfluss nehmen.

TIPP

Da Angst den Schmerz verstärkt, sollten Sie zunächst mit Vorsatzformeln gegen die Angst angehen. So lockern sich die Verkrampfungen, die Energie kann wieder frei fließen – und der Schmerz nimmt ab.

So reagiert die Psyche

Auf einen psychischen Ursprung der Schmerzen lässt sich schließen, wenn sie wandern: Kaum wurden sie erfolgreich behandelt, tauchen sie an einer anderen Stelle erneut auf. Ihre Ursachen können vielfältig sein: Sie können der Entlastung in einem Konflikt dienen oder ausdrücken, dass der Körper gegen ein bestimmtes Verhaltensmuster wie Leistungsbesessenheit oder Bewegungsmangel rebelliert. Schmerzen können auch erlernt sein, so reagieren in manchen Familien fast alle mit Kopfschmerzen auf unangenehme Konfliktsituationen.

So hilft Autogenes Training

- Die Grundübungen in Verbindung mit einer wirksamen Formel unterbrechen die Bahn, die den empfundenen Schmerz und den Thalamus verbindet. Der Thalamus verarbeitet den Schmerz im Gehirn. Wird die Nervenleitung zu ihm hin unterbrochen, kann der Schmerz zwar wahrgenommen, aber nicht weiterverarbeitet werden. Er äußert sich dann eher als ein neutrales Gefühl, das kein so unschönes Leiden mehr auslöst.



Schmerz in Wärme verwandeln

Mit folgender Übung können sich aufgrund der tiefen Ruhe des Nervensystems Verspannungen lösen und die Schmerzen in Wärme verwandeln. Je öfter Sie üben, umso eher werden Sie Erfolge erzielen. Und haben Sie erst einmal einen positiven Effekt erreicht, können Sie ihn immer schneller und umfassender wiederholen.

- Machen Sie die Grundübungen des Autogenen Trainings.
- Stellen Sie sich den Schmerz ganz genau vor: Wie sieht er aus? Welche Farbe hat er? Ist er groß oder klein? Was teilt er Ihnen mit?
- Legen Sie dann Ihre warme Hand auf die schmerzende Stelle. Unter der Hand spüren Sie wohlthuende Wärme, Entspannung und gesteigerte Durchblutung. Stellen Sie sich vor,

wie sich die Schmerzen langsam in Wärme verwandeln.

- Führen Sie dann die Rücknahme durch.

VORSATZFORMELN

Schmerz allgemein: Ich bin und bleibe ruhig und frei von Angst und Schmerz. Die Entspannung ist wichtiger als der Schmerz. Alle Verspannungen und Stauungen lösen sich. Der Körper wird ganz angenehm gelöst und schmerzfrei. Der Schmerz löst sich langsam auf und schmilzt.

Nach Operationen: Der Schmerz geht vorbei, ich weiß es.

Zahnschmerzen: Der Mund ist angenehm kühl, die Schmerzen schmelzen.

Anmerkung: Bei äußeren Schmerzen, die Haut, äußere Schleimhäute oder Zähne betreffen, sollte Kühle suggeriert werden, bei inneren Schmerzen hilft eher Wärme als Vorsatz.

ÜBER DIE AUTORIN



Delia Grasberger, geboren in Berlin, ist Fachärztin für Neurologie und Psychiatrie. Seit 1989 lebt sie in München, wo sie sich zusätzlich zur Fachärztin für Psychotherapeutische Medizin und Psychoanalyse ausbilden ließ und in einer Klinik für dynamische Psychotherapie arbeitete, bis sie sich 1993 in einer eigenen Praxis niederließ. Sie ist Mitglied der »Deutschen Gesellschaft für ärztliche Hypnose und Autogenes Training« (DGÄHAT) und setzt die Methode des Autogenen Trainings seit langer Zeit erfolgreich bei sich selbst und ihren Patienten ein.

www.praxis-grasberger.de



Auf der CD:

- Die Grundübung zum Stressabbau
- Je eine Übung zur Steigerung der Konzentration und des Selbstbewusstseins
- Die bewährte Einschlafhilfe

Autogenes Training



Gesund und kraftvoll durch Entspannung

- Die bewährte Entspannungs-Methode – verständlich und praxisnah vermittelt.
- Gezielte Anwendungen helfen Ihnen, dem Alltagsstress wirkungsvoll zu begegnen und körperliche sowie psychische Beschwerden zu lindern.
- Sie lernen zudem, Ihre Kreativität und Konzentration zu fördern, Ihr Selbstbewusstsein zu stärken und Ihre Ziele erfolgreich zu verwirklichen.

Aktualisierte Neuauflage

G|U

WG 462 Entspannung
ISBN 978-3-8338-1973-5



€ 16,99 [D]
€ 17,50 [A]

www.gu.de