

DR. MED. DELIA GRASBERGER

Autogenes Training

Über 100 Anwendungen
für Körper und Seele



G|U

Der klassische Aufbau des Autogenen Trainings

Sie werden sehen: Gleich in den ersten Übungsstunden beginnt das Autogene Training seine Wirkung zu entfalten. Die Technik der selbsthypnotischen Versenkung gliedert sich in drei Stufen:

⇨ **Die Grundstufe** ist ein körperliches Entspannungsverfahren, das aus sieben aufeinanderfolgenden Übungen besteht. Dabei lernen Sie, Ihr Gedankenkarussell abzuschalten, Ihre Selbstwahrnehmung zu trainieren und körperliche Funktionen gezielt zu beeinflussen. Der Organismus gelangt durch die Übungen wieder ins Gleichgewicht, Beschwerden und Schmerzen können gelindert und ihr Heilungsverlauf sehr günstig beeinflusst werden.

⇨ **Die Mittelstufe** ist ein Mentaltraining mit Formeln zur langfristigen Selbstbeeinflussung. Hier geht es um die Bearbeitung individueller Fragen und Probleme. Sie lernen hier Ihre persönlichen Formeln zu erstellen und anzuwenden, um Ihr Leben schrittweise nach Ihren Wünschen zu gestalten. Entscheidend sind dabei Ihre individuellen Zielsetzungen.

⇨ **Die Oberstufe** – ist eine Selbsthypnose-Technik, mit der man auf das eigene Unterbewusstsein Einfluss nimmt. Eine perfekte Beherrschung der Grundstufe ist hier Voraussetzung. Sie dient der Entwicklung gestalterischer Ressourcen, die das Leben erfreulich verändern.



DIE GU-QUALITÄTS- GARANTIE

Wir möchten Ihnen mit den Informationen und Anregungen in diesem Buch das Leben erleichtern und Sie inspirieren, Neues auszuprobieren. Bei jedem unserer Produkte achten wir auf Aktualität und stellen höchste Ansprüche an Inhalt, Optik und Ausstattung. Alle Informationen werden von unseren Autoren und unserer Fachredaktion sorgfältig ausgewählt und mehrfach geprüft. Deshalb bieten wir Ihnen eine 100%ige Qualitätsgarantie.

Darauf können Sie sich verlassen:

Wir legen Wert darauf, dass unsere Gesundheits- und Lebenshilfebücher ganzheitlichen Rat geben. Wir garantieren, dass:

- alle Übungen und Anleitungen in der Praxis geprüft und
- unsere Autoren echte Experten mit langjähriger Erfahrung sind.

Wir möchten für Sie immer besser werden:

Sollten wir mit diesem Buch Ihre Erwartungen nicht erfüllen, lassen Sie es uns bitte wissen! Nehmen Sie einfach Kontakt zu unserem Leserservice auf. Sie erhalten von uns kostenlos einen Ratgeber zum gleichen oder ähnlichen Thema. Die Kontaktdaten unseres Leserservice finden Sie am Ende dieses Buches.

GRÄFE UND UNZER VERLAG

Der erste Ratgeberverlag – seit 1722.

KGS

Autogenes Training – die Basics

Werde der Beste, der du sein kannst	6
Der Aufbau des Autogenen Trainings	10
Neurobiologische Grundlagen	14
Was im Vorfeld wichtig ist	18
Der Einstieg mit Minutenübungen	31
Die Basics der Grundstufe in 7 Schritten ..	32
Die Grundstufe auf einen Blick	45
So hilfreich ist die Mittelstufe	46
So spannend ist die Oberstufe	48

Übungen für Körper, Geist und Seele

Liebevoll für den eigenen Körper sorgen ..	66
Praxisübung: Der ausführliche Body-Scan ..	69
Allergien	70
Autoimmunkrankheiten	72
Bluthochdruck	74
Chirurgischer Eingriff	76
Chronische Beschwerden	78
Erektionsstörungen	80

Geburtsvorbereitung	82	Umgang mit Verlust, Trauer oder Liebeskummer	160
Hautprobleme	84	Erfolgreich sein	161
Herzbeschwerden	86	Kreativ sein	165
Immunschwäche und Infekte	88	Stress bewältigen	169
Kopfschmerzen	92	Verantwortung für sich übernehmen	172
Krebs	94	Blockaden überwinden	175
Magenbeschwerden	96	Visionen entwickeln	178
Migräne	98	Ausblick	182
Prämenstruelles Syndrom (PMS)	100		
Raucherentwöhnung	102		
Reizdarm	104		
Rückenschmerzen	106		
Schlafstörungen	108		
Schmerz	110		
Schulter- und Nackenverspannungen	114		
Suchtstörungen	116		
Tinnitus	118		
Übelkeit	120		
Übergewicht	122		
Wechseljahre	124		
Seinen Weg im Leben gehen	126		
Vertrauen und Zuversicht stärken	127		
Sich von der Last der Vergangenheit befreien	130		
Konzentration und Leistung steigern	134		
Unkontrollierte Gefühlsregungen meistern	136		
Optimismus entwickeln	140		
Das Selbstwertgefühl stärken	142		
Ängste bewältigen	146		
Krisen meistern	150		
Abschied nehmen	153		
Gute Beziehungen wachsen lassen	156		
		Mit den Formeln üben	186
		Körperliche Beschwerden von A bis Z	187
		Wenn die Seele Hilfe sucht – psychische Beschwerden von A bis Z	192
		Die eigenen Potenziale entfalten – Themen von A bis Z	197
		Zum Nachschlagen	203
		Sachregister	203
		Bücher, die weiterhelfen	205
		Adressen, die weiterhelfen	206
		Die CD zu diesem Buch finden Sie in der hinteren Buchklappe.	



Autogenes Training – die Basics

Mithilfe des Autogenen Trainings, einer sanften Form der Selbsthypnose, können Sie positiv auf Ihre Gedanken und Gefühle Einfluss nehmen. So programmieren Sie sich zu einer gelasseneren, in sich ruhenden Persönlichkeit um und können zahlreiche Beschwerden wirkungsvoll selbst behandeln.

Werde der Beste, der du sein kannst

Informationen, Gedanken und innere Bilder können unsere Gefühlswelt und damit auch unser körperliches Befinden extrem beeinflussen. Unsere Stimmung kann innerhalb von Sekunden von ausgelassener Fröhlichkeit zu tiefster Traurigkeit umkippen, verbunden mit Kreislaufschwäche, Magenschmerzen, Übelkeit oder auch Durchfall. Dazu braucht es nur eine kurze SMS: »Sie sind entlassen« oder »Sie haben nicht bestanden« oder »Deine Mutter ist gestorben«. Umgekehrt können aber die Aussagen »Ich liebe dich« oder »Ich bin gleich bei dir« oder »Sie bekommen den Job« auch die höchsten Glücksgefühle auslösen und sogar die Gesundheit günstig und nachhaltig beeinflussen.

INFO

SCHNELL ERLERNBAR, SOFORT WIRKSAM

- Für das Erlernen der sieben Übungen der Grundstufe (ab Seite 32) können Sie pro Übung ca. acht Tage einplanen. Das heißt, Sie sind nach zwei Monaten so weit, diese Übungen spontan und bei Bedarf einzusetzen.
- Danach können Sie auch mit der Mittelstufe (ab Seite 46) und dem Einsatz individuell zu Ihnen und Ihrer Situation passender Formeln üben.
- In der Oberstufe (ab Seite 48) finden Sie Übungen mit denen Sie die eigenen inneren Ressourcen entwickeln können.

DIE MACHT DER GEDANKEN UND GEFÜHLE

Auch unsere eigenen Gedanken und Bilder beeinflussen unser Leben in einer nachhaltigen Weise. Haben wir beispielsweise Angst zu versagen, so ist die Wahrscheinlichkeit wesentlich größer, dass dieses Ereignis tatsächlich eintritt, als wenn wir voller Zuversicht an ein Ereignis herangehen. Zweifel und Angst schränken uns ein, sodass wir unsere Fähigkeit zu lieben und kreativ zu sein verkümmern lassen und dadurch weniger erfolgreich sind, als wenn wir davon ausgehen, voller Selbstbewusstsein unsere Lebensziele zu erreichen.

Sich positiv programmieren

Mithilfe des Autogenen Trainings, einer Form der Selbsthypnose und die am weitesten verbreitete Entspannungsmethode der Welt, lernen Sie nun bewusst, positiv auf Ihre Gedanken, Gefühle und auf Ihr Unterbewusstsein Einfluss zu nehmen. Sie programmieren sich selbst zu einer gelasseneren, zuversichtlicheren und selbstbewussteren Persönlichkeit um.

Wenn Sie die sich leicht einzuprägenden Übungen, die Sie auf den folgenden Seiten finden werden, sorgsam lernen und die dort stehenden Formeln des Autogenen Trainings richtig anwenden, dann garantiere ich Ihnen, dass sie im positiven Sinn zu wirken beginnen. Sie werden lernen, sich in tiefe Entspannungszustände zu versenken, und können durch die nachfolgende wirkungsvolle Selbstbeeinflussung Ihr Leben insgesamt in vielerlei Hinsicht positiv beeinflussen. Und dabei erleben Sie nur angenehme Nebenwirkungen, Sie können alles nur richtig und überhaupt nichts falsch machen.



Das Autogene Training ist die ideale Entspannungseinheit und Energietankstelle für jederzeit und überall. Nach einer Übungszeit von etwa zwei Monaten können Sie aktiv damit »arbeiten«.

Einfach und tiefenwirksam

Das Autogene Training ist vielfältig einsetzbar und an fast jedem Ort ohne größeren Aufwand und innerhalb kürzester Zeit durchführbar. Der Umgebung fällt oft gar nicht auf, dass man es gerade anwendet. Innerhalb von kurzer Zeit kann man auf diesem Weg Kraft und Energie tanken und sich gezielt durch eine Form der Selbsthypnose beeinflussen. Aber kann man sich damit auch wirklich heilen?

Schauen wir, wie sich der Begründer des Autogenen Trainings, der Arzt und Psychiater Prof. Johannes Heinrich Schultz, dazu in einem Gespräch mit Sigmund Freud äußerte:

Bei unserer ersten Begegnung blickte Freud mich prüfend an und sagte: »Sie glauben doch nicht, dass Sie heilen können?«, worauf ich erwiderte: »Keinesfalls, aber ich meine doch, dass man wie ein Gärtner Hindernisse wegräumen kann, die der echten Eigenentwicklung im Wege stehen.« »Dann werden wir uns schon verstehen«, erwiderte Freud.

J.H. Schultz, Das Autogene Training

Tatsächlich gelingt es nachweislich, mit dem Autogenen Training heilsam auf seelische wie

Im Zustand des Autogenen Trainings beruhigen sich unsere Hirnströme immer mehr und je langsamer sie sind, desto aufnahmefähiger wird unser Unbewusstes für Botschaften, die wir ihm selbst mitteilen. Diese werden von ihm als Wahrheit akzeptiert und umgesetzt.

β -Welle



Unser Gehirn arbeitet tagsüber, wenn wir beschäftigt sind und Probleme lösen, überwiegend in der Beta-Frequenz (mehr als 13 Hertz).

α -Welle



Im Zustand des Autogenen Trainings verschieben wir diesen Wachzustand hin zu dem entspannteren Alpha-Zustand (8 bis 12 Hertz): Jetzt fühlen wir uns wach, entspannt und dennoch konzentriert.

θ -Welle



Durch konsequentes Üben des Autogenen Trainings gelangen wir in den Theta-Zustand: ein tiefer Trancezustand tritt ein, die bildhafte Vorstellungskraft wird aktiviert, ähnlich wie im Traumschlaf.



Auch bei irrationalen Ängsten spielt uns dieses System einen Streich. Indem man aufgrund der vom Frontalhirn bewusst eingeschätzten Gefahr eine Situation vermeidet, verfestigt man Vorannahmen des limbischen Systems und wird in seinen Einschätzungen immer rigider. Spontan fühlt man sich dann zwar erleichtert, wird aber bei der nächsten kritischen Situation noch mehr gehemmt sein. Intellektuelle Einsicht reicht also nicht aus und das kann jeder bestätigen, der einmal in dieser Situation war.

Stress abbauen, Heilungsprozesse einleiten

Mithilfe der Entspannungsreaktion des Autogenen Trainings wird nun die Übererregung des limbischen Systems gedrosselt, dadurch kann in einem ersten Schritt der Informationsaustausch zum Frontalhirn wieder hergestellt werden. Man kann wieder klar denken.

Das äußert sich darin, dass man »den Kopf wieder frei« bekommt und dass einem erweiterte Lösungsmöglichkeiten einfallen.

Durch regelmäßige Übungen werden diese Nervenbahnen gefestigt und immer weiter ausgebaut. Gleichzeitig können mithilfe der Oberstufe des Autogenen Trainings neue bildhafte Erfahrungen in das limbische System eingespeist werden, die zu einer optimistischeren, konstruktiveren Weltsicht führen. Diese werden im Areal für Erinnerungen, dem sogenannten Hippocampus, abgespeichert.

Der emotionale Gesamtzustand ändert sich so vom Depressions-Angst-Wut-Syndrom hin zu Gefühlen von Geborgenheit, Gelöstheit und Gelassenheit, in denen sich die übersteigerten Angsthindernisse auflösen und das Grundvertrauen zu sich selbst zunimmt. Letzteres ist die Basis aller Heilungsprozesse, dass man sich selbst wieder vertrauen kann. Denn nur dann traut man sich auch etwas zu.

DIE VERÄNDERUNG DER HIRNSTRÖME BEIM AUTOGENEN TRAINING

Im normalen Wachzustand zeigen die Hirnströme überwiegend eine Frequenz von mehr als 13 Hertz und werden als Beta-Wellen bezeichnet. Im Zustand des Autogenen Trainings verlangsamen sie sich als Alpha-Wellen auf einen Bereich zwischen 8 und 12 Hertz. Man fühlt sich sehr müde, schläft aber nicht und ist auch nicht ganz wach. Die Hirnstrommessung zeigt: Gelangt man in Trance, verstärkt sich der Alpha-Wellen-Grundrhythmus und damit die Beeinflussbarkeit des Unbewussten. Schreitet die Tiefe der Entspannung weiter voran, verlangsamen sich die Gehirnwellen weiterhin, es kommt zu einem stärkeren »geistigen Säuberungseffekt« und dem Auftreten von Theta-Wellen.

Entspannt und doch konzentriert

Unser Gehirn arbeitet tagsüber, wenn wir beschäftigt sind, Entscheidungen treffen und Probleme lösen, überwiegend in der Beta-Frequenz. Im Zustand des Autogenen Trainings verschieben wir diesen Wachzustand hin zu dem entspannteren Alpha-Zustand, indem sich die Schwingungen der Hirnströme verlangsamen. In diesem Zustand fühlen wir uns wach, entspannt und dennoch konzentriert. Das Gehirn produziert in dieser Situation Botenstoffe, die dem Stress entgegenwirken. Führen wir die Übungen des Autogenen Trainings ausdauernd und konsequent durch, so können wir es sogar schaffen, in den Theta-Zustand zu gelangen. Dann wird die Frequenz der Hirnströme noch langsamer, ein tiefer Trancezustand tritt ein, die bildhafte Vorstellungskraft wird aktiviert, ähnlich wie im Traumschlaf.

Nur können wir beim Autogenen Training den Verlauf gezielt beeinflussen und jederzeit das Geschehen kontrolliert beenden.

Mein innerer Heiler

Ich führe die Grundübung des Autogenen Trainings durch.

Vor meinem inneren Auge erscheint ein Behandlungsraum. In ihm befinden sich verschiedene Schränke, die mit Arzneien gefüllt sind ...

Es gibt auch alte Bücher, in welchen das Heilwissen vieler Kulturen aufbewahrt wird. In einem alten Sessel am Fenster sitzt mein innerer Heiler ... Er schaut mich freundlich an. Ich versuche mit ihm in Kontakt zu treten ...

Schon oft hat er mir geholfen, Erkältungen oder Infekte von allein abklingen zu lassen. Er hat bewirkt, dass sich Wunden von selbst verschließen konnten. Dafür danke ich ihm ...

Nun bitte ich ihn, auch weiterhin gut für mich zu sorgen. Vielleicht habe ich ein Anliegen an ihn. Dann bitte ich ihn um die entsprechende Inspiration und warte ab, was geschieht.

Ich führe nun die Rücknahme durch. Arme fest anziehen! Tief ein- und ausatmen! Augen auf!

Sprudelnde Quelle

Ich führe die Grundübung des Autogenen Trainings durch.

Nun stelle ich mir vor, dass vor meinem inneren Auge eine sprudelnde Quelle erscheint ... Wasser hat immer einen Bezug zum Unbewussten. Die Wissenschaft erklärt unseren Ursprung aus dem Wasser und entsprechend löst es in unseren Fantasien einen heilenden Effekt aus ...

In meiner Vorstellung nähere ich mich der Quelle, um darin zu baden. Meine Krankheiten vertraue ich dem Wasser an. Gleichzeitig nehme ich die stärkenden Heilkräfte des Wassers auf ...

Ich fühle mich anschließend gereinigt. Ich stelle mir vor, wie sich mein »Krankheitsbild« allmählich auflöst.

Ich führe nun die Rücknahme durch. Arme fest anziehen! Tief ein- und ausatmen! Augen auf!

Selbstheilungskräfte entfalten

Ich schließe die Augen und führe die Grundstufe des Autogenen Trainings durch.

Nun beginne ich genau zu spüren, an welchen Stellen in meinem Körper ich mich wohlfühle ... Immer mehr gelange ich in diesen veränderten Bewusstseinszustand ...

Ich lasse mich treiben und genieße dieses Gefühl jenseits der Gedanken ... zwischen Gefühlen und Träumereien ...

Mit Vertrauen begeben sich immer tiefer in dieses Gefühl der Gelöstheit ...

Irgendwo in mir gibt es einen tiefen Punkt der Ruhe, ... dort wo die Selbstheilung aktiv ist, sobald man ihr die Gelegenheit dazu gibt ... Gedanklich suche ich diesen inneren Ruhepol der Selbstheilungskräfte auf ...

Die Weisheit meines Körpers führt mich auf diesen Weg ... An diesem Punkt angekommen, höre ich die innere Melodie der Heilung ...

Impulse der Heilung gehen von diesem Ort aus und gelangen in jede Zelle meines Körpers, ... während ich mich der Entspannung hingebe.

Es geschieht von ganz allein, ... ich brauche nichts zu tun, ...

nur nachgeben und spüren, was für mich gut ist, ... was ich auf diesem Weg brauche ...

Aus diesem Ruhepool beginnen nun wie aus einer Heilquelle Selbstheilungskräfte zu sprudeln ...

Ich brauche dabei gar nichts zu tun, alles geschieht wie von selbst ...

Diese Kräfte breiten sich im ganzen Körper aus ...

Nun sprudelt Licht aus dieser Quelle, weiches, warmes Licht, ... und hüllt den ganzen Körper in dieses heilende Licht, das Vertrauen und Zuversicht ausstrahlt ...

Wann immer ich das Gefühl habe, dass diese Übung mir hilft und mich unterstützt, werde ich sie durchführen.

Ich führe nun die Rücknahme durch. Arme fest anziehen! Tief ein- und ausatmen! Augen auf!





Optimismus entwickeln

Die besten Erfolgchancen im Leben hat ein Realist, der mit einer optimistischen Grundhaltung die anstehenden Dinge bewältigt. Zwar sieht er die Gefahren, Probleme und Hindernisse, aber er glaubt fest an eine Lösung. So konzentriert er seine Aufmerksamkeit auf konstruktive Handlungen und lässt sich von besorgniserregenden Gedanken nicht abschrecken.

Wer scharf denkt, wird Pessimist.

Wer tief denkt, wird Optimist.

Henri Bergson

Ursprünglich sind wir seit Urzeiten so konditioniert, uns auf das Negative zu konzentrieren, denn in der frühen Menschheitsgeschichte musste man zuerst die möglichen Feinde abwehren, bevor man sich entspannen und auf das Positive ausrichten konnte. Und das, worauf man sich ausrichtet, wird einem leichter bewusst.

Wenn Sie beispielsweise alle blauen Gegenstände in einem Raum betrachten und anschließend versuchen, sich bei geschlossenen Augen alle roten Dinge in Erinnerung zu rufen, so werden Sie kaum Erfolg haben. Das, worauf wir uns konzentrieren, ist uns leichter bewusst.

Aber auch optimistische Menschen sind nicht in jeder Lage gut gelaunt und strahlend. Sie kennen auch schwere Zeiten, Trauer, Sorgen und Enttäuschungen. Doch bei ihnen dauern diese Phasen kürzer an. Sie bewirken keine Hilflosigkeit oder gar Lähmung. Nach einer gründlichen Phase des Abwägens werden optimistische Realisten wieder aktiv.

WAS IM GEHIRN GESCHIEHT

Optimismus ist eine wichtige Überlebensstrategie in Krisensituationen. Das zeigt die Studie des Psychiaters Dennis Charney von der Mount Sinai School of Medicine in New York über Grenz-

erfahrungen. Er hatte 750 Kriegsveteranen interviewt, die sich selbst in Gefangenschaft und bei Folter als besonders belastbar erwiesen hatten.

Diese Eigenschaften zeichneten sie dabei aus: Humor, eine Sinnhaftigkeit im Leben, Altruismus und auf dem ersten Platz: Optimismus.

Weitere wissenschaftliche Untersuchungen, wie beispielsweise von Hilary Tindle von der University of Pittsburgh, belegen, dass Optimismus mit einer besseren Gesundheit einhergeht.

Kernspintomographische Untersuchungen zeigen, dass bei Optimisten zwei Gehirnregionen, die autobiographisches Wissen speichern, überdurchschnittlich aktiv sind: der Gyrus cinguli, der für die Aufmerksamkeit, die Schmerzverarbeitung und die Regulation von Affekten zuständig ist, und der Mandelkern (Amygdala), der für die schnelle Bewertung von Situationen zuständig ist.

SO HILFT DAS AUTOGENE TRAINING

Im Zustand des Autogenen Trainings haben wir ein verändertes Selbsterleben. Unser Unterbewusstsein öffnet sich und wir erweitern unseren Blick, dadurch werden wir innovativer und flexibler und sind eher bereit, Neues in Angriff zu nehmen, was uns auch zu mehr Optimismus verhilft. Gleichzeitig haben wir die Möglichkeiten, in diesem Zustand direkt das Unterbewusstsein anzusprechen, um es auf diesem Weg durch positive Anregungen zu beeinflussen.

ÜBEN SIE MIT DEN FOLGENDEN FORMELN

- ⇨ Ich lasse mich von Freude durchströmen.
- ⇨ Ich öffne mich dem Leben.
- ⇨ Ich bin voller Leben, positiver Energie und Lebensfreude.
- ⇨ Ich kann mich an meinem Leben erfreuen und die vielen positiven Kleinigkeiten mit wachen Augen wahrnehmen.
- ⇨ Ich bin bereit, Freude und Glück in meinem Leben anzunehmen.
- ⇨ Ich verdiene es, glücklich zu sein.



- ⇒ Ich lasse das Leben durch mich fließen und erfreue mich.
- ⇒ Ich bin bereit, fröhlich und glücklich zu sein.
- ⇒ Das Leben fühlt sich gut an.

Ein Geschenk für mich

Ich schließe die Augen und versetze mich in den Zustand des Autogenen Trainings bis zur Bauch-Übung.

Nun erinnere ich mich, dass mir das Leben bereits viele Geschichten bereitet hat, ... das können Gegenstände, es kann aber auch eine blühende Blume oder ein Lächeln gewesen sein ...

Es waren vielleicht Verwandte, die mir auf meinem Weg begegnet sind, Freunde, ein seelenverwandter Partner oder ein Liebespartner, ... eine

wunderschöne Landschaft, die ich betrachten, ... oder ein Musikstück, dem ich genussvoll lauschen durfte, ... und ich trage auch Wünsche in mir, die vor meinem inneren Auge auftauchen können ... Nun stelle ich mir gedanklich vor, dass das Leben mir ein Geschenk bringt ...

Was mag es wohl sein? ...

Symbolisch ist es in einem Paket verpackt und wird mir gebracht ... Darin kann alles Mögliche sein, in konkreter oder abstrakter Form ...

Was ist es dieses Mal?

Ich richte meinen Fokus innerlich auf positive Geschenke.

Ich führe nun die Rücknahme durch. Arme fest anziehen! Tief ein- und ausatmen! Augen auf!

Mit den Formeln üben

Um das Autogene Training effektiv bei verschiedenen Beschwerden oder zur Entfaltung der eigenen Potenziale einsetzen zu können, wählen Sie unter den nachfolgend angegebenen Formeln in den Tabellen jeweils diejenige aus, welche am besten zur Situation und zu Ihrem inneren Glaubensgefühl passt. Generell ist es wichtig, dass Sie immer nur eine Formel über einen längeren Zeitraum anwenden und täglich mindestens einmal damit üben.

- Dazu führen Sie zunächst als Vorbereitung die Grundübung des Autogenen Trainings durch. Im tiefen, entspannten und selbsthypnotischen Zustand sagen Sie sich die gewählte Formel gedanklich etwa drei- bis fünfmal auf. Hilfreich ist es, wenn Sie die Übungsformeln bildhaft in Ihrer Fantasie erscheinen lassen, etwa als Leuchtbuchstaben, als Symbol oder als ein Bild, welches das gewünschte Ergebnis präsentiert.
- Nach einer kurzen Ruhepause beenden Sie das Autogene Training mit der Rücknahme.
- Sollte es beim Üben passieren, dass Sie einschlafen, so ist mit dem normalen Schlaferwachen jedoch die Umschaltung beendet und eine Rücknahme nicht mehr erforderlich.
- Es wird etwa durchschnittlich zwei bis drei Wochen täglichen Übens dauern, bis sich die bekräftigenden Gedankenimpulse ihren Weg ins Unterbewusstsein bahnen, um dort dauerhaft ihre Wirkung zu entfalten. Bei Ängsten kann es sogar sein, dass Sie bis zu einem halben Jahr dafür benötigen, bis diese abklingen.
- Nach dieser Zeit werden Sie bemerken, dass die Formeln beginnen, ihre reale Umsetzung zu zeigen, und das werden Sie als hilfreich erleben. Die dazu passende Einstellung ist Neugier. Lassen Sie sich überraschen, welche Veränderungen möglich sind.
- In Tabelle 1 (Seite 187–191) werden Sie erleben, welche günstigen Auswirkungen die Formeln auf Ihre Gesundheit haben können. So wie man durch kränkende Worte wirklich krank werden kann, helfen umgekehrt auch positive Affirmationen, sich leichter in einen heilenden Zustand zu versetzen.
- Die zweite Tabelle (Seite 192–196) unterstützt Sie darin, durch die langfristige Wiederholung der Formeln negative Gedankenmuster in positive umzuwandeln.
- Mithilfe der Tabelle 3 (Seite 197–202) werden Selbstbestimmung und Selbstbeherrschung, die im Alltag erforderlich sind, wesentlich erleichtert, weil Sie von innen heraus auch insgesamt gelassener und optimistischer werden. Entspanntes Tun im Leben spart Kräfte für das Wesentliche.

Ich wünsche Ihnen viel Freude dabei!

Körperliche Beschwerden von A bis Z

BESCHWERDEN FORMEL

Akne ⇨ Mein Denken und meine Haut gewinnen täglich an Klarheit.
⇨ Meine Haut ist frei und rein.
⇨ Mein Gesicht ist ruhig und reizfrei.

Alkoholabhängigkeit ⇨ Alkohol ist gleichgültig, der Moment ist wichtig.

Allergie (allgemein) ⇨ Ich reagiere mit Gelassenheit auf äußere Einflüsse.
⇨ Ich spüre, wie ich Tag für Tag ruhiger und gelassener werde und mein Immunsystem erfasst es auch.

Appetitlosigkeit ⇨ Das Leben bietet mir so wunderbare Dinge und auch das Essen gehört dazu. Ich und mein Körper nehmen es an.
⇨ Ich erlaube mir, Appetit auf das Leben zu haben.

Arthritis ⇨ Meine Gelenke sind warm und schmerzfrei.

Asthma ⇨ Atem-Übung. Meine Schleimhäute sind kühl und schwellen ab, die Luft kann ruhig passieren.
⇨ Die Atmung ist ruhig und leicht. Jeder Atemzug vertieft die Ruhe.
⇨ Ich spüre die Weite in den Bronchien bei jedem Atemzug.
⇨ Es atmet mich ruhig und entspannt.

Autoimmunerkrankung ⇨ Mein Immunsystem gewinnt wieder die richtige Orientierung.
⇨ Ich finde mein richtiges Ziel und mein Immunsystem auch.
⇨ Mein Immunsystem beschützt mich in konstruktiver Weise.

Blutdruck (hoch) ⇨ Wärme-Übung, siehe Seite 36.
⇨ Mein Gefäßsystem reagiert auf alle Anforderungen mit Gelassenheit.

Blutdruck (niedrig) ⇨ Ich bewege mich täglich und mein Blutdruck pendelt sich auf einen Normalwert ein.
⇨ Mein Gefäßsystem reagiert entspannt und mobil auf die Anforderungen des Lebens.

Bronchitis mit Husten ⇨ Meine Bronchien sind weit und frei. Der Husten geht vorbei.

Chemotherapie besser vertragen ⇨ Die Chemotherapie ist eine Unterstützung für meinen Heilungsprozess, ich kann dabei entspannen.
⇨ Die Chemotherapie belegt diejenigen Stellen an meinen Körperzellen, an denen die Krebszellen andocken.



Dr. med. 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« (DHÄHAT) und setzt die Methode des Autogenen Trainings seit vielen Jahren erfolgreich privat und bei ihren Patienten ein. Für den GU-Verlag schrieb sie den Bestseller Autogenes Trainings (GU Multimedia).

Kontakt: www.praxis-grasberger.de

Das Autogene Training für Ihre körperliche und seelische Balance

Auf einzigartige Weise vereint das umfassende Standardwerk die vielfachen Wirkrichtungen der bekanntesten Entspannungsmethode des Westens. Im einfach erlernbaren selbsthypnotischen Zustand können Sie:

- ⇒ Stress, Überforderung und Burnout vorbeugen und entgegenwirken
- ⇒ zahlreiche körperliche wie seelische Beschwerden von A bis Z lindern
- ⇒ Krisen besser bewältigen und Alltagsprobleme lösen
- ⇒ Ihre individuellen Potenziale entfalten und Lebensziele erreichen

Tauchen Sie ein in die heilende Welt des Autogenen Trainings mit den klassischen Übungen der Grund-, Mittel- und Oberstufe sowie zahlreichen Bilderreisen und Affirmationen für Einsteiger und Fortgeschrittene.

Mit Audio-CD mit ca. 55 Min. Laufzeit

Extra: Übung gegen Flugangst zum Herunterladen

WG 462 Entspannung
ISBN 978-3-8338-3414-1



9 783833 834141



PEFC
PEFC04-32-0928
€ 24,99 [D]
€ 25,70 [A]

www.gu.de

G|U