

DELIA GRASBERGER

Übungsprogramme auf CD  
mit 70 Minuten Laufzeit

▶ kostenlos online  
auf [GU-Balance.de](http://GU-Balance.de)

# AUTOGENES TRAINING



**G|U**

## 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





# DAS SIEBEN- WOCHEN- PROGRAMM

*Um das Autogene Training effektiv einsetzen zu können, ist eine solide Grundlage nötig. Sie besteht aus den Grundübungen, die Sie sich in nur fünf Wochen aneignen können – täglich dreimal etwa fünf Minuten Zeit reichen aus. Sie werden im Handumdrehen von dieser einfachen, aber äußerst wirksamen Entspannungsmethode profitieren. In den letzten zwei Wochen des Programms lernen Sie zusätzlich, Autosuggestionen zu erstellen und zu visualisieren – beides nützliche Werkzeuge, um Ihre Wünsche erfolgreich zu verwirklichen.*

## 8. BIS 14. TAG: DIE ATMUNG

*Mit den Grundübungen der folgenden Wochen lernen Sie, auf Ihre Organe Einfluss zu nehmen, deshalb heißen sie Organübungen. Mit ihrer Hilfe können Sie einerseits Ihren Körper besser steuern und Beschwerden Ihrer inneren Organe lindern, andererseits bringen Sie sich automatisch in einen noch tieferen, der Hypnose noch näher verwandten Entspannungszustand. Planen Sie für diese zweite Woche Ihres Programms täglich dreimal 5 Minuten Übungszeit ein.*

### Atemübung

Mithilfe der Atemübung können sich Verkrampfungen des Oberkörpers und der Atemwege wie Bronchien und Lunge lösen. Dadurch wird die Atmung ruhiger und tiefer, und das wiederum stärkt sowohl Ihre körperliche wie auch Ihre seelische Gesundheit.

- Nehmen Sie eine entspannte Haltung ein, schließen Sie die Augen und führen Sie die Schwere-Wärme-Übung durch.
- Konzentrieren Sie sich auf Ihren Atem. Spüren Sie, wie er kommt und geht. Dazu

#### TIPP

Wenn Sie die Übung einige Male wiederholt haben, werden Sie bemerken, dass sich alle Entspannungsreaktionen beim Ausatmen vertiefen. Diesen Effekt können Sie noch verstärken, indem Sie sich vorstellen, wie alles Belastende beim Ausatmen Ihren Körper verlässt und beim Einatmen Energie in Ihren Körper strömt.

können Sie sich vorstellen, wie die Wellen des Meeres rhythmisch heranrollen und sich wieder zurückziehen.

- Lassen Sie sich von Ihrem Atem tragen und sagen Sie sich:

*Es atmet mich.*

- Atmen Sie einige Male tief ein und aus, bis Sie bemerken, dass Sie regelmäßig während des Ausatmens besonders angenehm entspannt werden. Finden Sie dabei ganz allmählich Ihren eigenen Rhythmus.

- Legen Sie nun die Ruheformel in die Atmung hinein, sodass Sie innerlich wie folgt formulieren:

beim Einatmen: »Mit jedem Atemzug ...«

und beim Ausatmen: »... gleite ich tiefer in die Entspannung.«

- Lassen Sie genau das geschehen.
- Konzentrieren Sie sich dann auf folgende Formeln:

*Ich bin ganz ruhig.*



Mit jedem Atemzug gleite ich tiefer in die Entspannung. (dreimal)

Ich bin ganz ruhig.

➤ Sobald Sie die Übung beherrschen, verwenden Sie die verkürzten Formeln in der folgenden Reihenfolge:

### KURZFORMEL

Ruhe – Schwere – Wärme – ruhige und gleichmäßige Atmung.

➤ Führen Sie die Rücknahme durch.

### Mögliche Schwierigkeiten überwinden

- Manchmal will sich nicht gleich ein gutes Gefühl für den Atem einstellen, vor allem,

*Lassen Sie Ihren Atem rhythmisch kommen und gehen wie die Wellen des Meeres.*

wenn Sie diese Art von Übungen nicht gewohnt sind. Dann ist es förderlich, dass Sie die Rückenlage wählen, Ihre Hand auf den Bauch legen und nachspüren, wie sich die Bauchdecke beim Ein- und Ausatmen rhythmisch hebt und senkt. Lassen Sie sich viel Zeit, diese sanften Bewegungen wirklich zu spüren und zu erleben.

- Falls während der Übung Missemphindungen auftreten, kann das daran liegen, dass Sie sich zu sehr beobachten. Verlagern Sie Ihre Aufmerksamkeit mehr auf das Spüren statt aufs Beobachten. Und keine Sorge, die Störungen sind in der Regel harmlos und werden bald von allein wieder verschwinden.

## KOPFSCHMERZEN UND MIGRÄNE

*Zwei von drei Deutschen leiden ab und an unter Kopfschmerzen. Und teils mehrmals im Monat erleben viele Menschen, wie es in ihrem Kopf pocht und hämmert: Migräne. Ihnen wird übel, bei körperlicher Aktivität steigert sich der rasende Kopfschmerz. Licht, Lärm, sogar Gerüche sind plötzlich unerträglich. Nur Ruhe und ein abgedunkelter Raum schaffen in dieser Situation Linderung.*

### Das geschieht im Körper

Bei Anspannung wird die Blutzufuhr zum Kopf erhöht, um die Leistungsbereitschaft zu steigern, was an sich sinnvoll ist, auf Dauer aber zu Kopfschmerzen führt. Es gibt viele Faktoren, die dies begünstigen, zum Beispiel Schlafmangel, Hormonschwankungen oder der häufige Gebrauch von Schmerzmitteln. Es gibt jedoch auch »eigenständige« Kopfschmerzen mit unterschiedlichen Ursachen. Dazu gehören Spannungs- und Entspannungskopfschmerz sowie Migräne. Das Gehirn wird leicht durch Reizüberflutung überlastet, und es reicht dann oft ein kleiner Auslöser, um den Migräneanfall zu provozieren. Dabei verkrampfen zunächst die Blutgefäße im Gehirn, anschließend werden die großen Kopfarterien erweitert, wobei die Schmerzschwelle sinkt.

### So reagiert die Psyche

Unter Kopfschmerzen oder Migräne leiden häufig Menschen mit großem Ehrgeiz, die selten richtig entspannen können. Der dröhnende Kopf erzwingt eine Ruhepause und mahnt dazu, die oft überhöhten Ansprüche an sich selbst zu senken.

### So hilft Autogenes Training

- Kopfschmerzen können insbesondere durch die Vorstellung von Kühle im Kopfbereich gelindert werden.
- Alternativ kann die Wärmeübung helfen, wobei man die Wärme vom Nacken her aufsteigen lässt, Verspannungen lösen sich.
- Ruhepausen mit Autogenem Training helfen, zwischendurch abzuschalten und Migräneanfälle zu verhindern.

### TIPP

Treten starke Kopfschmerzen gemeinsam mit Übelkeit und Erbrechen, Fieber und einem Ziehen im Nacken auf, müssen Sie sofort einen Arzt aufsuchen, da eine Hirnhautentzündung bestehen kann. Auch zusätzlich auftretende Sehstörungen, Krämpfe oder die Unfähigkeit, Arme oder Beine zu kontrollieren, können zwar bei einer Migräne auftreten, aber auch auf eine schwere Erkrankung deuten, die in ärztliche Hand gehört.



## Kopfschmerzen: den Blutstau auflösen

Das hilft bei »normalen« wie beispielsweise Spannungskopfschmerzen:

- Führen Sie die Grundübungen bis zur »kühlen Stirn« durch.
- Stellen Sie sich vor, wie das überflüssige Blut zurück in den Körper strömt, bis der Kopf langsam wieder klar wird.
- Führen Sie die Rücknahme durch oder geben Sie sich einem erholsamen Schlaf hin.

## Migräne: Übererregung abbauen

Oft merken Sie früh, dass die Migräne naht. Üben Sie dann sofort Folgendes:

- Machen Sie im Liegen die Grundübungen.
- Stellen Sie sich vor, Sie sitzen am Strand. Die Sonne steht hoch am Himmel und wandert dann langsam zum Horizont. Die Abenddämmerung kommt, es wird dunkler, die Luft wird angenehm sanft und etwas kühler, die Natur kommt allmählich zur Ruhe.
- Zur Unterstützung legen Sie eine Hand auf Stirn und Augen. Sobald die Blutgefäße in Ihren Schläfen verstärkt zu pulsieren beginnen, assoziieren Sie das mit den Wellen im Meer und lassen sie in Ihrer Vorstellung langsam ruhiger werden.



- Wenn das gelungen ist, führen Sie langsam die Rücknahme durch.

### VORSATZFORMELN

**Kopfschmerzen:** Mein Kopf ist schmerzfrei, gelöst und klar. Mein Körper ist entspannt und gleichmäßig durchblutet.

**Migräne:** Langsam gleite ich in einen tiefen Ruhezustand. Probleme lasse ich hinter mir. Während die Verspannungen sich lösen, normalisiert sich langsam die Durchblutung im Kopf. Ich komme in Balance. Der Kopf ist frei von Schmerzen.

## STRESS ADIEU!

*Der menschliche Körper verlangt nach zirka anderthalb bis zwei Stunden Tätigkeit eine Pause, um sich zu regenerieren. Man möchte sich plötzlich recken und strecken, muss herzhaft gähnen, hat Appetit auf Süßes oder einen kleinen Imbiss, schweift gedanklich ab. Werden diese Signale nicht beachtet und kommt vielleicht noch ein Dauerstress hinzu, weil wir uns zu viel vornehmen oder unsere Ansprüche in eine falsche Richtung lenken, so schüttet der Körper vermehrt leistungssteigernde »Stresshormone« wie Adrenalin und Noradrenalin aus. Wir können also weiterarbeiten – schaden langfristig gesehen aber unserer Gesundheit.*

### Sie haben es in der Hand

Wenn wir häufig über die Rufe des Körpers nach Pausen und Entspannung hinweggehen, wirkt sich das negativ auf unsere Gesundheit aus. Der Körper baut ab, und das schränkt langfristig natürlich auch unsere Leistungsfähigkeit ein. Deshalb sind regelmäßige Kurzpausen sinnvoll. Nehmen Sie inmitten von Stress, Hektik und den großen oder kleinen Problemen des Alltags hin und wieder einige Minuten Kurzurlaub für Körper, Geist und Seele. Denn schon wenige Momente der inneren Erholung reinigen die Fenster der Wahrnehmung, bringen Abstand zu den Proble-

men des Tages und zeigen damit eine neue Perspektive auf, aus der Sie die Welt wieder gelöst und klar sehen können. Auch beispielsweise auf dem Rastplatz während längerer Autofahrten oder bei Unruhezuständen und Konzentrationsstörungen in Prüfungen versprechen die Minipausen schnelle Regeneration. Indem Sie das Autogene Training regelmäßig anwenden, stellen Sie sich immer mehr auf Ruhe ein, und Sie werden sich immer seltener ärgern oder aufregen.

### So hilft Autogenes Training

- Sie können länger leistungsfähig und fit bleiben.
- Indem Sie dem Körper mit dem Autogenen Training die notwendigen Ruhepausen verschaffen, stärken Sie auch das Immunsystem optimal.
- Sie gewinnen Abstand zu Stressfaktoren und neutralisieren Ihre innere Unruhe und eventuelle Ängste.

#### TIPP

Wenn Sie intensiv arbeiten, sollten Sie alle 90 bis 120 Minuten eine kurze Pause mithilfe des Autogenen Trainings einlegen, damit Geist und Körper wieder miteinander in Harmonie kommen können.

## Grundübung Stressabbau

Eine sehr einfache und gleichzeitig überaus effektive Übung, um Stress abzubauen, ist die folgende:

- Führen Sie die Grundübungen des Autogenen Trainings durch.
- Stellen Sie sich vor, wie Sie mit jedem Atemzug strahlende orangefarbene Energie in sich aufnehmen und wie Sie während des Ausatmens dunkelgraue, energielose Luft wieder ausatmen.
- Spüren Sie in Ruhe in sich hinein und stellen Sie sich nun vor, wie Sie mit jedem Ein- und mit jedem Ausatmen immer wacher und frischer werden.
- Führen Sie die Rücknahme durch.

### VORSATZFORMELN

Im gelassenen Zustand finde ich die Lösung für mein Problem. Ich fühle mich erfrischt und erlebe den Tag entspannt und im Gleichgewicht. Nach der Übung fühle ich mich frisch und erholt.

## Ein Ort der Ruhe und Entspannung

In Zeiten, in denen Sie sich unruhig oder sogar gehetzt fühlen, können Sie sich innerlich einen Ort der Ruhe und Entspannung schaffen, an dem Sie sich mehrmals täglich kurz erholen können.



- Machen Sie die Grundübungen des Autogenen Trainings.
- Erinnern Sie sich an einen Platz, der Ihnen Frieden, Schönheit und Harmonie vermittelt hat. Versetzen Sie sich mit allen Sinnen dorthin. Was hören Sie? Was spüren, sehen, riechen Sie?
- Führen Sie dann die Rücknahme durch.

### VORSATZFORMELN

Ich bin erholt, fühle mich frisch und wach. Nach der Übung bin ich erfrischt und munter.

## DIE KREATIVITÄT WECKEN

*Kreativ kann nur sein, wer mit einer gewissen Unbekümmertheit an eine Aufgabe herangeht, die Gedanken frei fließen lässt, ohne sie zu zensieren, und für das vor ihm Liegende eine gewisse Faszination aufbringt. Sie haben sicher schon einmal beobachtet, wie versunken Kinder beim Spielen sind und wie viele Einfälle sie haben. Spielerisch mit einer Aufgabe umzugehen, fördert auch Ihre kreativen Fähigkeiten – und die auszuleben, das macht einfach größte Freude.*

### Sie haben es in der Hand

Vadim S. Rotenberg, ein russischer Arzt und Neurowissenschaftler, hat 1982 herausgefunden, dass Kinder in ihren ersten Lebensjahren vorwiegend ganzheitlich, bildlich und kreativ vorgehen. Später, vor allem in der Schule, werden sie dazu erzogen, immer mehr logisch und linear zu denken. Heute wissen wir: Es lohnt sich, das wieder auszugleichen. Um die verschiedenen Hirnareale besser zu verknüpfen und zu synchronisieren und damit kreativer zu werden, bedarf es beim Erwachsenen einer »schöpferischen Pause«, die auch durch die Kurzentspannung des Autogenen Trainings erfolgen kann: Danach arbeitet unser Gehirn als Ganzes wieder schneller, effizienter und einfallsreicher.

Kreativität entsteht, wenn sich im Zustand der Entspannung neue Inhalte mit bekannten Informationen verknüpfen. Denken wir zu rational und logisch, schränken wir damit unsere spontanen Einfälle, Ideen und Anregungen ein. Unter Druck beispielsweise greifen wir eher auf die immer gleichen, bekannten Denkmuster zurück. Tiefe Entspannung wie

beim Autogenen Training entlastet uns jedoch, Inhalte werden dabei auf eine neue Art miteinander verknüpft, was sich besonders augenfällig nachts im Traum äußert. Im Bewusstsein werden unsere Einfälle dann einer kritischen Prüfung unterzogen.

### So hilft Autogenes Training

- Es ermöglicht Ihnen, das Potenzial zu wecken, das in Ihnen steckt.
- Sie können durch die Entspannung verschiedene Bereiche im Gehirn miteinander synchronisieren und damit Ihr Kreativitätspotenzial erweitern.
- Das Autogene Training kann Ihre schöpferischen Pausen vertiefen.

#### TIPP

Schaffen Sie sich mithilfe des Autogenen Trainings einen »inneren Raum«, aus dem heraus Sie kreieren, also Neues und für Sie Wertvolles hervorbringen können.

## Setzen Sie Ihr Gehirn ganzheitlich ein

Lassen Sie Ihr ganzes Gehirn für sich arbeiten, indem Sie schöpferische Pausen einlegen.

- Füttern Sie dazu Ihr Gehirn zunächst mit allem Wissenswerten und allen Erfahrungen zu einem Thema.
- Dann lassen Sie los und machen etwas ganz anderes: Hören Sie Musik oder gehen Sie spazieren. Damit geben Sie Ihrem Gehirn Gelegenheit, verschiedene Bereiche miteinander zu verknüpfen.
- Sie können auch bewusst träumen, nachdem Sie sich zunächst rational mit einem Thema beschäftigt haben: Nehmen Sie sich in der Entspannung des Autogenen Trainings vor, zu Ihrem Thema etwas zu träumen. Legen Sie Stift und Papier neben das Bett. Nach der Rücknahme schreiben Sie sofort alle Traumhalte und Einfälle auf.

## Kreative Einfälle wecken

Beim Autogenen Training werden verschiedene Gehirnareale zusammengeführt, indem sie in einen gleichen Schwingungszustand geraten. Dadurch können neue Wahrnehmungen und Bewusstseinszustände entstehen – die Kreativität wird gefördert.

- Führen Sie die Grundübungen des Autogenen Trainings durch.

- Lassen Sie ein inneres Bild aufsteigen.
- Überlegen Sie nun, was dieses Bild mit dem zu tun haben könnte, was Sie sich vorgenommen haben.
- Führen Sie die Rücknahme durch.

### VORSATZFORMELN

Interessante Gedanken kommen auf mich zu und machen mich neugierig.

Mein innerer Künstler hilft mir mit besonderen Einfällen.

Ich lasse kreative Ideen in mir aufsteigen.



# AUTOGENES TRAINING – GESUND UND KRAFTVOLL DURCH ENTSPANNUNG



- ▶ Die bewährte Entspannungsmethode – verständlich und praxisnah vermittelt.
- ▶ Gezielte Anwendungen helfen, dem Alltagsstress wirkungsvoll zu begegnen und körperliche sowie psychische Beschwerden zu lindern.
- ▶ Auf der CD: Übungsprogramme zum Stressabbau, für mehr Konzentration, Selbstbewusstsein und einen besseren Schlaf.

Das optimale Multimedia-Paket  
für zu Hause und unterwegs



WG 462 Entspannung  
ISBN 978-3-8338-4569-7



9 783833 845697



PEFC  
PEFC/04-31-1459

€17,99 [D]  
€18,50 [A]

[www.gu.de](http://www.gu.de)

**GU**