

Autogenes Training Grundstufe



Autogenes Training ist eine konzentrativ herbeigeführte Entspannungstechnik, die vom deutschen Nervenarzt Prof. Dr. H.J. Schultz entwickelt wurde. Es handelt sich um eine mentale Entspannungsmethode, in der wir mit Hilfe von Suggestionen und der Vorstellungskraft unseren Körper in einen schlafähnlichen Zustand versetzen und ihn dadurch entspannen lernen. Dabei bleibt der Geist hellwach. Es handelt sich um eine medizinisch-wissenschaftliche Methode zur Umschaltung des vegetativen Nervensystems auf Ruhestellung. Im tiefentspannten Zustand können wir mit individuell angepassten Suggestionen und Vorstellungen gewisse einschränkende Verhaltensmuster in unserem Unterbewusstsein positiv beeinflussen und selber verändern. Im Alpha-Zustand, den wir durch Autogenes Training erreichen, ist die Zensurstelle zwischen Unterbewusstsein und Bewusstsein stark reduziert, was nutzbringend zur Neukonditionierung des Unterbewusstseins eingesetzt werden kann. Dies ist möglich, da das Unterbewusstsein nicht zwischen Vorstellung und Wirklichkeit unterscheidet.

Viele psychosomatische Störungen können durch Autogenes Training positiv beeinflusst werden. Dadurch werden die Selbstheilungskräfte verstärkt.

Wir setzen das Autogene Training als Gegenpol zur heutigen Hektik, zur allgemeinen Spannung und zum Alltagsstress ein und erzielen dadurch

- mehr Ruhe und Gelassenheit
- bessere Schlafqualität
- verbesserte Konzentrationsfähigkeit
- körperliches und seelisches Wohlbefinden
- Angstminderung und Stärkung des Selbstvertrauens
- innere Sicherheit
- Abbau von Stress und Überforderungsgefühlen
- insgesamt verbesserte Lebensqualität

Autogenes Training Oberstufe



In der Oberstufe des Autogenen Trainings wird der Entspannungszustand durch einen noch intensiveren Zugang zum Unterbewusstsein verstärkt. Es handelt sich hier um eine aufdeckende Methode. Mit Hilfe von Symbolen, Tagtraumreisen, Bilder- und Phantasiereisen nehmen wir Kontakt auf zu unserem Unterbewusstsein. Wir können Alltagsprobleme, Fragen, die uns im Moment beschäftigen, in die Bilderreisen mit einbeziehen und erhalten Antworten und Erkenntnisse aus unserem Unterbewusstsein, die nicht vom Verstand, sondern von einer anderen, tieferen Ebene stammen.

Ziel der Oberstufe ist es, durch Selbsterkenntnis gewisse Einsichten in alte Muster und unbegründete Ängste zu erhalten, die uns in unserem Erwachsenenleben immer wieder einschränken und behindern. Die meisten Ängste in unserem Leben stammen aus unserer Kindheit. Sie wurden damals in unser Unterbewusstsein verdrängt. Solche verdrängten Ängste verursachen Widerstände und seelische oder körperliche Blockaden. Wenn sie uns aber bewusst gemacht werden, erkennen wir, dass sie für unser heutiges Leben nicht mehr relevant und somit unbegründet sind. Da diese Ängste aus der Vergangenheit für uns als erwachsene Personen also keine Bedeutung mehr haben, können sie aufgelöst werden. Die bisher an diese Ängste gebundene Energie wird frei und kann ungehindert ins Fließen gebracht werden.

Durch die Arbeit mit unserem Unterbewusstsein werden wir uns selbst bewusst und erlangen auf diese Weise ein gestärktes Selbstbewusstsein.