Autogenes Training
Text zum Vorlesen

Ein vollständiger Vorlesetext für die Grundstufe des autogenen Trainings – mit allen sechs Formeln, einer Kurzversion für zwischendurch, den drei Übungshaltungen und einem Plan, wie du die Methode Schritt für Schritt lernst.



Was ist autogenes Training?

Autogenes Training ist eine Entspannungsmethode, die der Berliner Arzt Johannes Heinrich Schultz in den 1920er-Jahren entwickelt hat. Mit kurzen, immer gleichen Sätzen – den Formeln – lenkst du die Aufmerksamkeit auf Ruhe, Schwere und Wärme.

„Autogen" heißt „aus sich selbst heraus": Mit etwas Übung entspannst du dich ganz ohne Hilfsmittel.

So nutzt du den Text

- Lass ihn dir langsam von jemandem vorlesen
- Oder nimm ihn selbst mit dem Handy auf
- Pausen einhalten – sie sind das Wichtigste
- Ruhiger Raum, bequeme Haltung
- Später sprichst du die Formeln nur noch in Gedanken

Inhalt

1	Die sechs Formeln und die Haltungen	S. 2
2	Vorlesetext Teil 1: Ruhe, Schwere, Wärme	S. 3
3	Vorlesetext Teil 2: Atem, Herz, Bauch, Stirn	S. 4
4	Kurzversion und Übungsplan	S. 5

Kurz zur Sicherheit: Autogenes Training ist für gesunde Erwachsene gut geeignet. Bei Herzerkrankungen die Herzübung weglassen, bei Asthma die Atemübung, bei Migräne die Stirnübung. Bei Depressionen, Psychosen, Epilepsie oder Angststörungen bitte nur nach Rücksprache mit Ärztin, Arzt oder Therapeutin üben.

Die sechs Formeln der Grundstufe

dazu die Ruheformel am Anfang

Übung	Formel	Worum es geht
Ruhe	„Ich bin ganz ruhig."	Einstimmung, kommt zwischen allen Übungen wieder
1 Schwere	„Mein rechter Arm ist ganz schwer."	Muskeln entspannen sich
2 Wärme	„Mein rechter Arm ist ganz warm."	Blutgefäße weiten sich, die Haut wird warm
3 Atmung	„Es atmet mich."	Den Atem fließen lassen, ohne ihn zu steuern
4 Herz	„Mein Herz schlägt ruhig und gleichmäßig."	Herzschlag wahrnehmen
5 Bauch	„Mein Bauch ist strömend warm."	Wärme im Oberbauch (Sonnengeflecht)
6 Kopf	„Meine Stirn ist angenehm kühl."	Klarer, kühler Kopf
Zurücknehmen	„Arme fest – tief atmen – Augen auf."	Wach und frisch zurückkommen

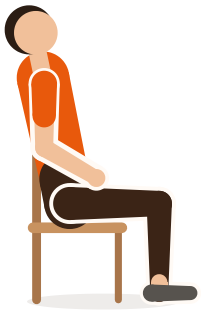
Die drei Übungshaltungen

Kutscherhaltung



Vorn auf dem Stuhl sitzen, Unterarme auf den Oberschenkeln, Kopf und Rumpf sinken locker nach vorn. Geht überall.

Lehnsessel



Angelehnt sitzen, die Arme liegen auf den Lehnen oder Oberschenkeln, der Kopf ist gestützt.

Rückenlage



Auf dem Rücken liegen, Arme neben dem Körper, eine Rolle oder ein Kissen unter den Knien. Ideal abends im Bett.

Vor dem Üben

- Toilette, Durst und Hunger erledigen
- Enge Kleidung, Brille und Uhr lockern
- Handy auf lautlos stellen
- Nicht direkt nach einer großen Mahlzeit

Was du spüren kannst

- Arme und Beine werden schwer, wie in die Unterlage gesunken
- Wärme oder Kribbeln in Händen und Füßen
- Ein ruhigerer, tieferer Atem
- Am Anfang spürst du vielleicht wenig – das ist normal

Vorlesetext · Teil 1

Mach es dir bequem – im Sitzen oder im Liegen. Die Arme liegen locker, die Beine stehen oder liegen entspannt. Schließ die Augen. *(kurze Pause)*

Atme ein paarmal ruhig ein und aus. Mit jedem Ausatmen wirst du ein wenig ruhiger. Geräusche um dich herum werden unwichtig. Sie kommen und gehen. *(Pause)*

Sag dir in Gedanken: **Ich bin ganz ruhig.** … Ich bin ganz ruhig. … Ich bin ganz ruhig. *(20 Sekunden)*

Richte deine Aufmerksamkeit auf deinen rechten Arm. Sag dir: **Mein rechter Arm ist ganz schwer.** … Mein rechter Arm ist ganz schwer. … Ganz schwer. *(20 Sekunden)*

Die Schwere breitet sich aus. **Beide Arme sind ganz schwer.** … Beide Arme sind schwer. … Und auch die Beine werden schwer. **Arme und Beine sind ganz schwer.** *(20 Sekunden)*

Ich bin ganz ruhig. *(10 Sekunden)*

Spür jetzt in deinen rechten Arm hinein. **Mein rechter Arm ist ganz warm.** … Mein rechter Arm ist ganz warm. … Strömend warm. *(20 Sekunden)*

Die Wärme fließt weiter. **Beide Arme sind ganz warm.** … **Arme und Beine sind angenehm warm.** *(20 Sekunden)*

Vorlesetext · Teil 2

Ich bin ganz ruhig. *(10 Sekunden)*

Achte jetzt auf deinen Atem, ohne ihn zu verändern. Er kommt und geht ganz von allein. **Es atmet mich.** … Es atmet mich. … Ruhig und gleichmäßig. *(20 Sekunden)*

Spür, wenn du magst, deinen Herzschlag. **Mein Herz schlägt ruhig und gleichmäßig.** … Ruhig und gleichmäßig. *(20 Sekunden)*

Richte die Aufmerksamkeit auf deinen Bauch. **Mein Bauch ist strömend warm.** … Strömend warm. *(20 Sekunden)*

Und zum Schluss spürst du deine Stirn. **Meine Stirn ist angenehm kühl.** … Angenehm kühl. *(20 Sekunden)*

Ich bin ganz ruhig. Genieß diese Ruhe noch einen Moment. Du bist ruhig, schwer und warm. *(1 Minute)*

Zurücknehmen: Gleich kommst du zurück. Ball die Hände zu Fäusten und beug die Arme kräftig: **Arme fest!** … Atme tief ein: **Tief atmen!** … Und öffne die Augen: **Augen auf!**

Streck dich, gähne ruhig, und komm in deinem Tempo wieder ganz im Raum an.

Kurzversion und Übungsplan

Kurzversion für zwischendurch (3–5 Minuten)

Ich bin ganz ruhig. – **Arme und Beine sind schwer und warm.** – **Es atmet mich.** – **Ich bin ganz ruhig.** – Zurücknehmen: **Arme fest – tief atmen – Augen auf.**

In sechs Wochen zur Grundstufe

Woche	Neue Übung	Wie oft
1	Ruhe und Schwere	2–3-mal täglich 3–5 Minuten
2	dazu: Wärme	2–3-mal täglich
3	dazu: Atmung	2–3-mal täglich
4	dazu: Herz	2–3-mal täglich
5	dazu: Bauch	2–3-mal täglich
6	dazu: Stirn – die ganze Grundstufe	täglich 10–15 Minuten

Tipps

- Nimm dir jede Woche nur eine neue Formel vor
- Kurz und oft üben ist besser als lang und selten
- Vor dem Schlafen das Zurücknehmen weglassen
- Nichts erzwingen – Schwere und Wärme kommen mit der Zeit

Meine Notizen