

# Stress abbauen: Übungen für Autogenes Training

Stress und Hektik lässt sich mit bewusster Entspannung begegnen. Autogenes Training soll zu innerer Balance verhelfen. Ein Erfahrungsbericht.

14.04.2015 - von Eva Magdon

Wie geht es Ihnen? Mit der Erklärung „Stress“ weichen viele Menschen dieser Frage aus. Auf die Dauer kann Stress nicht gut sein. Da er uns jedoch wie ein Schatten folgt, sollten wir lernen, Stress zu antworten. Hier eröffnen sich verschiedene Möglichkeiten. Ich habe für mich den Weg des Autogenen Trainings gefunden.

Jahrelang kam ich von der Arbeit kaputt nach Hause und dachte, nichts geht mehr. Immer wieder sagte ich mir, du musst etwas zur Entspannung tun. Eines Tages habe ich Autogenes Training ausprobiert. Eine Freundin hatte mir davon erzählt.

Autogenes Training ermöglicht, sich durch Konzentration zu entspannen. Bei wiederholtem Üben wirkt diese Entspannungsmethode beruhigend, lösend und regenerierend auf Körper, Geist und Seele. Blockaden werden gelöst, unangenehme Empfindungen abgebaut, man kann besser schlafen, die Wahrnehmung von Schmerz – zum Beispiel beim Zahnarztbesuch – wird reduziert, die Durchblutung verbessert sich, die Konzentration wird gestärkt und das Gedächtnis leistungsfähiger.

## **Durch regelmäßiges Üben Entspannung lernen**

<http://www.meine-vitalitaet.de/article/view/id/56>

© 2019 MEINE VITALITÄT / Green Vital Media GmbH

Alle Rechte vorbehalten. Eine Vervielfältigung ist nur mit Genehmigung durch die Green Vital Media GmbH gestattet

-

Auch mir hat Autogenes Training geholfen: Die Erfahrung, sich um sich selbst zu bemühen, ist absolut empfehlenswert. Durch den geübten Zustand der Selbstversenkung gelang es mir, nach wochenlangem Üben Kopf- und Nackenschmerzen abzubauen. Dadurch fühlte ich mich ausgeglichener und wohler. Es tat gut festzustellen, dass diese positive Veränderung auch von Menschen des persönlichen Umfeldes wahrgenommen wurde. Auch in der Beziehung verbesserte sich die Stimmung.

Doch wie funktioniert Autogenes Training? Vorweg geschickt sei: Zunächst einmal muss man gesund sein. Dann sollte man den Wunsch verspüren, sich etwas Gutes zu tun. Und letztlich, und das ist das Wichtigste, sollte man es regelmäßig üben. Zum Glück kann jeder Autogenes Training lernen. Es kostet kein Geld und nur wenige Minuten Zeit – dreimal täglich zwei bis drei Minuten.

### **Geduld ist das Wichtigste**

So mache ich es: Nach der Mittagspause suche ich mir eine ruhige Ecke und setze mich auf einen Stuhl oder Hocker in der Droschkenkutscher-Haltung. Das heißt: Po auf den vorderen Teil der Sitzfläche, Füße fest auf den Boden, Beine leicht auseinander, Ellenbogen entspannt auf den Knien ablegen, Hände runterfallen lassen. Der Oberkörper sinkt langsam nach vorne, der Kopf hängt vornüber, der Nacken entspannt. Ich schließe die Augen, atme ruhig und konzentriere mich auf die jeweils fünfmal zu wiederholende Formel: Der rechte Arm ist schwer. Der linke Arm ist schwer. Beide Arme sind schwer. Beide Beine sind schwer. Arme und Beine sind ganz schwer. Ich komme zurück und räkle mich. Ich atme tief ein und aus und öffne die Augen!

Sich auf Knopfdruck zu entspannen – das war gerade am Anfang nicht immer einfach. Ohne Glaube an das, was man tut, geht es nicht. Auch musste ich lernen, Geduld zu haben. Es fällt schwer zu erkennen, dass die gewünschten Ergebnisse nicht sofort spürbar sind. Doch nach etwa drei Monaten war das Autogene Training fest in meinen Alltag integriert und ich stellte fest: Es wirkt. Ich kann besser einschlafen, Kopfschmerzen und Nervosität melden sich immer seltener und ich fühle mich langsam besser und ausgeglichener.

<http://www.meine-vitalitaet.de/article/view/id/56>

© 2019 MEINE VITALITÄT / Green Vital Media GmbH

Alle Rechte vorbehalten. Eine Vervielfältigung ist nur mit Genehmigung durch die Green Vital Media GmbH gestattet

-

Für mich ist Autogenes Training eine willkommene Möglichkeit, abzuschalten und die Außenwelt für drei Minuten komplett auszublenden. Einmal richtig erlernt, kann man mit diesen Übungen nichts verkehrt machen. Ist die Übung erfolgreich, so fühlt man sich, als hätte man einige Zeit tief geschlafen. Die Geräusche der Umgebung existieren für den Augenblick nicht. Es kann der größte Krach um einen herum sein – man merkt es einfach nicht. Schön, oder?

**Fazit: Probieren Sie es einfach mal aus. Konzentrieren Sie sich auf sich selbst und entspannen Sie dabei. Gönnen sie sich zehn Minuten pro Tag – nur für sich.**

Mehr über Autogenes Training und Entspannung:

Autogenes Training: „Ruhig, gelöst, entspannt“

Entspannung: Von passiven und aktiven Techniken

Progressive Muskelrelaxation: Die Kunst, locker zu lassen

*Weitere Informationen:*

*Autogenes Training in der Anwendung und Tipps:*

*[www.wenigerstress.de](http://www.wenigerstress.de)*