

Autogenes Training



Autogenes Training ist vielen Menschen ein Begriff. In unserer heutigen Gesellschaft sind Zeitdruck, Stress und permanente Hektik immer häufiger die Ursache für psychische Erkrankungen. Schwindel, Burnout oder Depression sind Beispiele für mögliche Folgen dieser Lebensweise. Deshalb ist es umso wichtiger, sich regelmäßig eine Auszeit zu nehmen und richtig zu entspannen. Der Begriff Autogenes Training taucht in diesem Zusammenhang immer wieder auf. Doch was verbirgt sich genau dahinter?

Was ist Autogenes Training?

Autogenes Training ist eine Entspannungsmethode, die auf Autosuggestion basiert. Der Berliner Psychiater Johannes Heinrich Schultz hat sie aus der Hypnose weiterentwickelt und 1932 erstmals in dem Buch "Das autogene Training" veröffentlicht. Die Wirksamkeit des Autogenen Trainings wurde in vielen Studien nachgewiesen.

Wie funktioniert Autogenes Training?

Das autogene Training stellt eine Form der Selbsthypnose dar, die ein Umschalten der körperlichen und vegetativen Funktionen (wie z.B. Durchblutung, Puls, Atmung) in einen Ruhezustand zur Folge hat. Über gedankliche Konzentration und formelhaft gesprochene Sätze, gelangt der Körper zu einer tiefen Entspannung.

Autogenes Training: Vorteile und Anwendung

Autogenes Training kann durch Selbstsuggestion in Stresssituationen zu rascher Entspannung führen. Des Weiteren wird es bei Nervosität, Schlafstörungen und psychosomatischen Beschwerden wie Kopfschmerzen, Verdauungsstörungen oder Bluthochdruck eingesetzt. Es sollte jedoch vorher von einem Arzt überprüft werden, dass keine schwerwiegende physische Ursache für die Beschwerden vorliegen.