

Dieser Entspannungsplan soll Ihnen das Autogene Training näher bringen und einen Einstieg in das Entspannungsverfahren bieten. Durch die gedankliche Konzentration gelangen Sie zur Ruhe.



- 1** Beginnen — Setzen Sie sich entspannt auf einen Stuhl. Schließen Sie die Augen. Spüren Sie alle Auflagepunkte Ihres Körpers. Atmen Sie ruhig und gleichmäßig in den Bauch ein und wieder aus. Geräusche aus Ihrer Umgebung nehmen Sie zwar wahr, aber lassen diese weiter ziehen wie Wolken am Himmel, bis sie am Horizont verschwinden.
Sagen Sie die formelhaften Sätze der Übungen mindestens drei mal konzentriert im Geiste vor:

Ruhetönung „Ich bin ganz ruhig und entspannt. Ich bin ganz ruhig und entspannt.“
- 2** Schwereübung — „Mein Körper ist angenehm schwer. Mein Körper ist angenehm schwer. Mein Körper ist angenehm schwer.“

Ruhetönung „Ich bin ganz ruhig und entspannt. Ich bin ganz ruhig und entspannt.“
- 3** Wärmeübung — „Mein Körper ist angenehm warm. Mein Körper ist angenehm warm. Mein Körper ist angenehm warm.“

Ruhetönung „Ich bin ganz ruhig und entspannt. Ich bin ganz ruhig und entspannt.“
- 4** Herzübung — „Mein Herz schlägt ganz ruhig und gleichmäßig. Mein Herz schlägt ganz ruhig und gleichmäßig. Mein Herz schlägt ganz ruhig und gleichmäßig.“

Ruhetönung „Ich bin ganz ruhig und entspannt. Ich bin ganz ruhig und entspannt.“
- 5** Atemübung — „Mein Atem fließt ruhig und gleichmäßig. Mein Atem fließt ruhig und gleichmäßig. Mein Atem fließt ruhig und gleichmäßig.“

Ruhetönung „Ich bin ganz ruhig und entspannt. Ich bin ganz ruhig und entspannt.“
- 6** Bauchübung — „Mein Bauch ist angenehm warm. Mein Bauch ist angenehm warm. Mein Bauch ist angenehm warm.“

Ruhetönung „Ich bin ganz ruhig und entspannt. Ich bin ganz ruhig und entspannt.“
- 7** Stirnkühlung — „Meine Stirn ist kühl und klar. Meine Stirn ist kühl und klar. Meine Stirn ist kühl und klar.“

Ruhetönung „Ich bin ganz ruhig und entspannt. Ich bin ganz ruhig und entspannt.“
- 8** Zurückkehren — Und wenn Sie soweit sind, kehren Sie mit Ihrer Aufmerksamkeit ganz langsam und allmählich hier in den Raum zurück. Beginnen Sie langsam die Füße und Zehen zu bewegen, danach die Hände und Finger. Vielleicht ballen Sie Ihre Hände zu einer Faust zusammen. Öffnen Sie die Augen.