



Workout statt Burnout

Autogenes Training
direkt an Ihrem Arbeitsplatz:
schnell, sicher und dezent!

GESUND[®]
ZUM ERFOLG



www.gesund-zum-erfolg.de



Inhaltsübersicht

Autogenes Training leicht gemacht		Seite 5
	→ Autogenes Training – was ist das?	Seite 6
	→ Droschkenkutscher-Haltung	Seite 8
	→ Das Nervensystem	Seite 10
Muskeln		Seite 13
	→ Das Schweregefühl entsteht in den Muskeln	Seite 14
	→ Die Schwere- Übung	Seite 15
	→ Mein Übungsprotokoll	Seite 16
	→ Vorbereitung auf das Training	Seite 17
Blutgefäße		Seite 19
	→ Das Wärme- Gefühl	Seite 20
	→ Die Wärme- Übung	Seite 21
	→ Mein Übungsprotokoll	Seite 22
	→ Vorbereitung auf das Training	Seite 23
Atem		Seite 25
	→ Entspannung des Atemsystems	Seite 26
	→ Die Atem- Übung	Seite 27
Kopf		Seite 29
	→ Die Kühle auf der Stirn	Seite 30
	→ Die Kopf- Übung	Seite 31
Herz		Seite 35
	→ Der Motor des Lebens	Seite 36
	→ Die Herz- Übung	Seite 37
Bauch		Seite 39
	→ Plexus solaris	Seite 40
	→ Die Bauch - Übung	Seite 41
Schulter- Nacken-Bereich		Seite 43
	→ Stress macht „hartnäckig“	Seite 44
	→ Die Schulter-Nacken-Bereich - Übung	Seite 45
Individuelle Leitsätze		Seite 47
	→ Mehr als nur Entspannung	Seite 48
	→ Die individuelle Anwendung	Seite 49





Autogenes Training leicht gemacht

Wie lerne ich, mich schnell zu entspannen?

Autogenes Training ist eine effiziente Methode zur mentalen Beruhigung und körperlichen Entspannung. Der Berliner Arzt Johannes J. H. Schultz entwickelte diese Technik bereits zu Beginn des 20. Jahrhunderts.

Das Autogene Training ist heute aus mehreren Gründen sehr weit verbreitet. Zum einen ist das Erlernen ebenso einfach wie die Durchführung. Zum anderen bedarf die Methode keiner Hilfsmittel und ist in kurzer Zeit effektiv durchführbar. Somit kann sie überall unauffällig angewendet werden. Zudem wurde die hohe Wirksamkeit in mehreren wissenschaftlichen Untersuchungen bestätigt.



Arbeit ist ein wichtiger Teil unseres Lebens.
Entscheiden Sie sich dafür, Spaß daran zu haben!

Wenn wir lernen mit Stress richtig umzugehen, dann können wir trotz der Arbeit gesund bleiben



Gelassenheit im Berufsalltag
Abbau von chronischem Stress hat eine positive Wirkung auf Körper und Geist.

Autogenes Training kann nachweislich folgende Symptomen lindern: Konzentrationsstörungen, Kopfschmerzen, Nervosität, vegetative Beschwerden. Es hilft darüber hinaus bei der Bewältigung von Stress sowie Belastungs- und Angstsituationen.

Die Methode können Sie sowohl im Sitzen als auch Liegen anwenden. Zunächst erlernen Sie einfache Wortformeln, mit denen Sie systematisch bestimmte Bereiche Ihres Körpers entspannen können. Sie wiederholen jede dieser Formeln in Gedanken mehrmals hintereinander. Dabei nutzen Sie den Rhythmus Ihrer Atmung, um ruhig zu werden. Je mehr Sie dadurch Ihre Konzentration auf den jeweiligen Körperbereich lenken können, desto tiefer werden Sie entspannen.

Nach einer intensiven Entspannung beenden Sie das Training mit einer Muskelreaktivierung. Diese leiten Sie mit der Formel ein „Arme fest, tief durchatmen, Augen auf!“. Möchten Sie nach dem Autogenen Training stattdessen weiter ruhen, lassen Sie die Reaktivierungsphase einfach weg. Sie können dann angenehm entspannt in den Schlaf hinüber gleiten.

Regelmäßiges Üben ist sinnvoll: in den ersten Wochen sind wenigstens drei Mal sehr zu empfehlen. Führen Sie die Entspannung täglich, am besten zu festen Zeiten und am gleichen Ort durch.

Versuchen Sie nicht, die Entspannung zu erzwingen – das würde nicht funktionieren. Lassen Sie stattdessen neugierig und interessiert alle entstehenden Empfindungen zu. Etwas gesunde Skepsis ist hingegen durchaus erlaubt. Am besten ist Ihre Einstellung, wenn Sie sich einfach darauf einlassen und schauen, was in Ihnen vorgeht.

Mit Autogenem Training
entspannen Sie sich ganz unauffällig.

Die Droschkenkutscher- Haltung ist besonders einfach in der späteren Anwendung.



- Setzen Sie sich auf Ihrem Stuhl mittig hin, so dass Ihr Körperschwerpunkt über dem vorderen Teil des Stuhles ruht. Setzen Sie Ihre Füße etwa schulterbreit auseinander und mit der ganzen Sohle auf dem Boden auf. Ihre Beine bilden im Knie einen 90-Grad-Winkel. (Bild I)
- Legen Sie Ihre Unterarme entspannt auf den Oberschenkel ab und lassen Sie Ihre Hände herunterhängen, so dass diese einander nicht berühren. (Bild I)
- Lassen Sie die Spannung aus Ihrem Oberkörper weichen und sinken Sie nun aus Ihrer aufrechten Haltung langsam zusammen. (Bild II)
- Entspannen Sie Ihre Nackenmuskulatur und lassen Sie Ihren Kopf kontrolliert nach vorne herab sinken. (Bild II)
- Schließen Sie nun Ihre Augen. (Bild II)



Die Droschkenkutscher-Haltung ist unkompliziert. Ein Hocker ohne Lehne reicht bereits aus. J. H. Schultz hat diese Körperhaltung bei Kutschern abgeschaut, die auf dem Kutschbock (der keine Lehne hat) ein Nickerchen machten, während sie auf Kunden warteten. Sie werden feststellen, dass Sie in dieser Haltung ganz gelöst und mit entspannter Muskulatur sitzen können.

Natürlich können Sie die Droschkenkutscher-Haltung auch auf jeder anderen Sitzgelegenheit einnehmen.

Gönnen Sie sich kurze Pausen
zwischen durch.
Danach sind Sie wieder
gut gelaunt und leistungsfähig.



Autogenes Training macht gelassen,
aber nicht gleichgültig.

Alle unsere Aktivitäten werden vom neuronalen System gesteuert. Mit Autogenem Training nehmen wir bewussten Einfluss darauf.



Stress ist ein wichtiger Teil
unseres Lebens.
Helfer und Gefahr, Chance und
Risiko zugleich.

Das neuronale System ist der vielfältigste Teil des menschlichen Körpers. Es macht nur etwa 2% des Körpergewichtes aus, verbraucht aber 20% der Energie. Hierüber werden nämlich alle körperlichen Aktivitäten, Emotionen und Gedanken gesteuert.

Das neuronale System wird unterteilt in das vegetative sowie das zentrale Nervensystem (ZNS = Gehirn und Rückenmark). Das ZNS ist vergleichbar mit einem Computer und das vegetative Nervensystem entspricht dabei der Verkabelung zu den angeschlossenen Geräten.

Das vegetative Nervensystem leitet die Empfindungen und Wahrnehmungen von außen zum ZNS und von dort wieder die Arbeitsanweisungen zurück an Muskeln und Organe. Der Transport von Informationen erfolgt dabei über elektrische Impulse und chemische Botenstoffe, die so genannten Neurotransmitter (z.B. Adrenalin, Dopamin, Endorphine usw.).





Ihr Zentralnervensystem können Sie bewusst beeinflussen („Ich gehe jetzt!“). Im Gegensatz dazu arbeitet das vegetative Nervensystem selbstständig. Es steuert unbewusst die Körperfunktionen (z.B. Pulsrate, Atemfrequenz, Blutdruck oder Muskelspannung usw.), selbst im Schlaf. Sie können diese Funktionen jedoch durch bestimmte Gedanken beeinflussen.

So können Sie z.B. durch eine „Horrorvorstellung“ die Muskelspannung bis zum Zittern steigern oder aber z.B. durch Erinnerung an einen erholsamen Urlaub eine tiefe Entspannung erreichen. Ein anderes Beispiel zeigt die Wechselwirkung zwischen unseren Gedanken und daraus resultierenden Körperreaktionen bei erotischen Vorstellungen. Dazu ist keine Berührung, ja nicht einmal die Präsenz einer anderen Person notwendig. Die Imagination reicht oftmals bereits aus. Oder schließen Sie Ihre Augen und stellen Sie sich eine große... gelbe... saftig-saure Zitrone bildhaft vor. Sie produzieren Speichel – obwohl die Zitrone nicht real ist und nur in Ihrer Vorstellung existiert.

Autogenes Training ist ein wirksames Verfahren, den Körper durch innere Bilder zu beeinflussen. Diese werden durch bestimmte Leitsätze (Formeln) abgerufen, die sich bewährt haben. Schrittweise lernen Sie so, die durch Selbstkonzentration entstehende Entspannung zu erleben: überall und jederzeit, ganz wie Sie es wünschen.

Das vegetative Nervensystem besteht aus zwei Arten von Nervenfasern, nämlich sympathische und parasympathische. Diese sind Gegenspieler, was eine gute Abstimmung der Signale ermöglicht. Der Sympathikus ist zuständig für Aktivität und Anstrengung, der Parasympathikus sorgt für die Erholung und Speicherung von Energie.

Das vegetative Nervensystem

	 Sympathikus	 Parasympathikus
Muskulatur	Anspannung	Entspannung
Blutdruck	Erhöhung	Senkung
Herzfrequenz	Beschleunigung	Verlangsamung
Atmung	Beschleunigung	Verlangsamung
Blutzucker	Vermehrung	Verminderung
Darmtätigkeit	Hemmung	Anregung
Harndrang	Hemmung	Anregung
Libido	Hemmung	Anregung
Speichelfluss	Verminderung	Vermehrung



Muskeln

Wie reagieren meine Muskeln auf Stress?

Stressreaktion ist die Anpassung
des Körpers auf die Anforderungen.

Die entspannte Muskulatur fühlt sich schwer an.

Lockerung des Muskelsystems durch die Vorstellung von Schwere.

Stress ist eine Reaktion des Körpers auf seine Beanspruchungen.

Den Entspannungszustand beim Autogenen Training erreichen Sie ebenso durch eine erholsame Erinnerung oder Vorstellung. Um diese Vorstellung abzurufen, verwenden Sie besagte Leitsätze, mit denen Sie auf Muskulatur und Blutgefäße des Körpers einwirken.

Je prägnanter, knapper und monotoner diese Formeln sind, desto stärker wird die körperliche Reaktion auf sie ausfallen. Wenn Sie sich z.B. auf die Formel: „Ich bin ganz ruhig...“ konzentrieren, schaffen Sie so eine schnelle innere Entspannung als Einstimmung auf die unmittelbar daran anschließende Schwere-Konzentration.

Das Schweregefühl in der Muskulatur können Sie so ebenfalls selbst erzeugen. Wenn das Gehirn die Botschaft bekommt: „der Arm ist schwer“, gibt es automatisch den Impuls an die Muskulatur, sich weit zu stellen. So kann mehr Blut in die Muskelfaser strömen und die Muskeln nehmen wirklich an Schwere zu.

Mit zunehmender Durchblutung geht eine Umschaltung im vegetativen Nervensystem einher. Wenn Sie denken „Ich bin schwer...“, nehmen Sie also Einfluss auf unbewusst ablaufende Vorgänge im neuronalen System. Der parasympathische Anteil steigt – mit allen daraus resultierenden körperlichen Folgezuständen. Die Pupillen verengen sich, der Blutdruck sinkt, der Atem wird langsamer, und die gesamte Muskelspannung nimmt ab.

Sie sind mit Sicherheit auf dem richtigen Weg, wenn Sie während des Übens körperliche Reaktionen feststellen können wie z.B. Kribbeln in den Fingern oder im Arm, ein leichtes Ziehen oder das Gefühl, dass Ihre Körperteile an Volumen zunehmen, dass sie wachsen und größer werden.

Je öfter Sie üben und je mehr Vertrauen Sie in Ihre Fähigkeit zur Entspannung entwickeln, desto deutlicher können Sie Folgendes wahrnehmen: es entsteht eine angenehme Müdigkeit, eine leichte Schläfrigkeit, ein angenehmes Schwere-Erlebnis. Es wird Ihnen zunehmend leichter fallen, störende Außenreize auszublenden. Auch dadurch gelingt die Konzentration auf die Formeln immer besser. Sie fühlen sich geistig-seelisch-körperlich entspannt.

Zum Nachdenken:

„Unter Zeitdruck stehen“

„Bei mir krampft sich alles zusammen“

„Ich bin wegen Stress völlig durchgedreht“

„Vor Angst zittern“

„Ich bin bleischwer vor Müdigkeit“

„Beim Lesen sind meine Augenlider schwer geworden“



→ Die Schwere-Übung

Jede Formel wird im Atemrhythmus gedanklich mehrmals monoton wiederholt. Nun setzen Sie sich bequem hin. Schließen Sie Ihre Augen. Konzentrieren Sie sich ganz auf den eigenen Atem. Die Gedanken ziehen vorbei, wie Wolken am Himmel... Es gibt für Sie nichts zu tun und nichts zu versäumen...

Ich bin ganz **ruhig** ...

Mein rechter Arm ist ganz **schwer**...

Ich bin ganz **ruhig** ...

Mein linker Arm ist ganz **schwer**...

Ich bin ganz **ruhig** ...

Mein rechtes Bein ist ganz **schwer**...

Ich bin ganz **ruhig** ...

Mein linkes Bein ist ganz **schwer**...

Ich bin ganz **ruhig** ...

Muskelaktivierung:

Arme fest! (Ballen Sie Ihre Hände zu Fäusten, bringen Sie diese ruckartig zum Körper, bei Bedarf mehrmals)

Atmen Sie tief ein! (Strecken und räkeln Sie sich)

Augen auf!

Mein Übungsprotokoll

Bestimmen Sie Ihren Entspannungszustand jeweils vor und nach Ihrem Training zu Hause auf einer Skala von 1 bis 6 (1=sehr entspannt, 6=sehr verspannt).

Tag	Zeit	Entspannungszustand - VORHER	Entspannungszustand - NACHHER	Bemerkung
Montag	Morgens	① ② ③ ④ ⑤ ⑥	① ② ③ ④ ⑤ ⑥	
	Mittags	① ② ③ ④ ⑤ ⑥	① ② ③ ④ ⑤ ⑥	
	Abends	① ② ③ ④ ⑤ ⑥	① ② ③ ④ ⑤ ⑥	
Dienstag	Morgens	① ② ③ ④ ⑤ ⑥	① ② ③ ④ ⑤ ⑥	
	Mittags	① ② ③ ④ ⑤ ⑥	① ② ③ ④ ⑤ ⑥	
	Abends	① ② ③ ④ ⑤ ⑥	① ② ③ ④ ⑤ ⑥	
Mittwoch	Morgens	① ② ③ ④ ⑤ ⑥	① ② ③ ④ ⑤ ⑥	
	Mittags	① ② ③ ④ ⑤ ⑥	① ② ③ ④ ⑤ ⑥	
	Abends	① ② ③ ④ ⑤ ⑥	① ② ③ ④ ⑤ ⑥	
Donnerstag	Morgens	① ② ③ ④ ⑤ ⑥	① ② ③ ④ ⑤ ⑥	
	Mittags	① ② ③ ④ ⑤ ⑥	① ② ③ ④ ⑤ ⑥	
	Abends	① ② ③ ④ ⑤ ⑥	① ② ③ ④ ⑤ ⑥	
Freitag	Morgens	① ② ③ ④ ⑤ ⑥	① ② ③ ④ ⑤ ⑥	
	Mittags	① ② ③ ④ ⑤ ⑥	① ② ③ ④ ⑤ ⑥	
	Abends	① ② ③ ④ ⑤ ⑥	① ② ③ ④ ⑤ ⑥	
Samstag	Morgens	① ② ③ ④ ⑤ ⑥	① ② ③ ④ ⑤ ⑥	
	Mittags	① ② ③ ④ ⑤ ⑥	① ② ③ ④ ⑤ ⑥	
	Abends	① ② ③ ④ ⑤ ⑥	① ② ③ ④ ⑤ ⑥	
Sonntag	Morgens	① ② ③ ④ ⑤ ⑥	① ② ③ ④ ⑤ ⑥	
	Mittags	① ② ③ ④ ⑤ ⑥	① ② ③ ④ ⑤ ⑥	
	Abends	① ② ③ ④ ⑤ ⑥	① ② ③ ④ ⑤ ⑥	

Das ist mir aufgefallen

Vorbereitung auf das Training

Was möchte ich mit Hilfe des Entspannungstrainings erreichen?

Zu welcher Zeit und wo ist es für mich am besten das 1. Mal am Tag zu üben?

Zu welcher Zeit und wo ist es für mich am besten das 2. Mal am Tag zu üben?

Zu welcher Zeit und wo ist es für mich am besten das 3. Mal am Tag zu üben?

Welche Vorbereitungen muss ich treffen, um jeden Tag 3 Mal üben zu können?



Blutgefäße

Warum steigt mein Blutdruck unter Stress?

Steigender Blutdruck im Stress
war früher überlebenswichtig.

Das Gefühl der Wärme entsteht durch die Erweiterung der Blutgefäße. Steuerung der Entspannung des Herz-Kreislauf-Systems.

Steigender Blutdruck unter Stress war früher überlebenswichtig. Der Mensch ist – im Gegensatz zu manchen Tieren, beispielsweise Reptilien – ein Wesen, dessen Körpertemperatur stets gleich bleibend ist. Alle Organe funktionieren nur dann reibungslos, wenn die Körpertemperatur bei etwa 36,6 Grad Celsius liegt. Diese Temperatur konstant zu halten ist für den Körper nicht einfach. Der häufige Verlust von Wärme nach außen und die vom Aktivitätsgrad abhängige Wärmeproduktion im Körper führen zu natürlichen Schwankungen im Wärmehaushalt. Es ist die Aufgabe unseres Kreislaufsystems, für eine thermische Regulierung zu sorgen. So durchziehen viele kleine Blutgefäße wie ein dichtes Netz unsere Haut an der Oberfläche und in der Tiefe. In warmer Umgebung erweitern sie sich und geben Wärme nach außen ab. In kalter Umgebung verengen sie sich und halten dadurch die Wärme im Körper.

Die vom Herzen wegführenden Blutgefäße sind die Arterien. Sie haben widerstandsfähige Wände, die

mit starken Muskelfasern durchsetzt sind. Die zum Herzen hinführenden Blutgefäße, die Venen, sind dünnwandig, mit schwachen Muskelfasern versehen. Die Arterien haben daher die bessere Fähigkeit, sich bei unterschiedlichen Reizeinflüssen zusammenzuziehen oder auszudehnen. Sie reagieren auch auf emotional anspannende Signale, indem sie sich verengen. Dieser Vorgang findet beispielsweise bei der Einstellung auf Kampf oder Flucht statt, ebenso bei Angstgefühlen, Schreck oder Wut.

Durch die Konzentration auf Wärme im AT erreichen Sie eine Veränderung des Gefäßsystems. Wenn das Gehirn das Signal bekommt: „der Arm ist warm“, gibt es an die Blutgefäße in diesem Körperteil den Impuls, sich weit zu stellen. Der Wärme-Haushalt wird vor allem über kleine Gefäße an der Körperperipherie geregelt, also über die Eng- und Weitstellung der Gefäße an den Gliedmaßen. Aus diesem Grund beginnen Sie mit der Wärme-Konzentration in den Armen und weiten es dann auf den ganzen Körper aus.

Zum Nachdenken:

„Kalte Schauer über den Rücken“

„Vor Angst kalte Füße bekommen“

„Bei einer Vorstellung Gänsehaut bekommen“

„Jemand ist kaltblütig /warmherzig“

„Jemandem die kalte Schulter zeigen“

„kalter Angstschweiß“



→ Die Wärme-Übung

Nun setzen Sie sich bequem hin. Schließen Sie Ihre Augen. Konzentrieren Sie sich ganz auf den eigenen Atem. Die Gedanken ziehen vorbei, wie Wolken am Himmel... Es gibt für Sie nichts zu tun und nichts zu versäumen...

Ich bin ganz ruhig...

Mein rechter (linker) Arm ist ganz schwer...

Ich bin ganz ruhig...

Mein rechtes (linkes) Bein ist ganz schwer...

Ich bin ganz ruhig...

Mein rechter (linker) Arm ist wohlig **warm** ...

Ich bin ganz ruhig...

Mein rechtes (linkes) Bein ist wohlig warm...

Ich bin ganz ruhig...

Muskelaktivierung:

Arme fest!

Tief einatmen!

Augen auf!

Mein Übungsprotokoll

Tag	Zeit	Dauer	Empfindungen
Montag	Morgens Mittags Abends		
Dienstag	Morgens Mittags Abends		
Mittwoch	Morgens Mittags Abends		
Donnerstag	Morgens Mittags Abends		
Freitag	Morgens Mittags Abends		
Samstag	Morgens Mittags Abends		
Sonntag	Morgens Mittags Abends		

Fragen

Vorbereitung auf das Training

	Zeit	Ort	Vorbereitungen
Das 1. Mal am Tag			
Das 2. Mal am Tag			
Das 3. Mal am Tag			
Vor dem Einschlafen			

Es ist mir aufgefallen



Atem

Wie kann ich
mich durch
meinen Atem
beruhigen?

In einer Stresssituation
brauchen wir mehr Sauerstoff.

Tiefes und gleichmäßiges Atmen beruhigt den ganzen Körper. Willkürliche Entspannung des gesamten Atemsystems.

Der gesamte Umwandlungsprozess der Nahrung in Energie wird Stoffwechsel genannt. Dabei werden Fette, Kohlenhydrate und Eiweiß als Brennstoffe für die Energiegewinnung verwendet. Diese chemische Reaktion, so genannte Oxidation, benötigt Sauerstoff, mit dem sich Zellen durch die Atmung versorgen.

Die Luft (mit dem Sauerstoff) gelangt durch die Lungen in das Blut, wird von den roten Blutkörperchen eingefangen und vom Blut in alle Körperteile transportiert. Hier oxidieren die nährstoffreichen Substanzen durch den Sauerstoff und produzieren die für das Leben der Zellen notwendige Energie.

Das als Abfallprodukt entstandene Kohlendioxid gelangt zunächst in die Venen, die es zum Herzen bringen, dann wird es in die Lungen weitergeleitet, um schließlich bei jedem Auszug nach außen in die Luft gestoßen zu werden. Jeder von uns braucht täglich etwa 600 Liter Sauerstoff und produziert

etwa 480 Liter Kohlendioxid.

Das Zwerchfell ist eine bis zu fünf Millimeter dicke Muskel-Sehnen-Platte, quer im Rumpf gelegen. Beim Impuls zur Einatmung zieht es sich zusammen und bewegt sich bis zu zehn Zentimeter in Richtung Becken. Der Raum im Brustkorb vergrößert sich, wodurch ein Unterdruck entsteht, der die Luft einsaugt. Entspannt sich das Zwerchfell, dann wölbt es sich wieder nach oben, wodurch ein Überdruck entsteht und die Luft wieder herausbefördert.

Das Zwerchfell ist der wichtigste Atemmuskel und wird manchmal auch als zweites Herz bezeichnet. Mit seinen Kolbenbewegungen wirkt es wie ein kräftiger Motor für die Blutzirkulation. Durch die Zwerchfellbewegung werden die unterhalb des Zwerchfells liegenden Bauchorgane massiert. Im Idealfall entspannt diese natürliche Atembewegung den gesamten Beckenbereich bis in die Unterleibslinien.

Die Atem-Übung unterscheidet sich wesentlich von den vorangegangenen Übungen. Bei der Ruhe-, Schwere- und Wärme-Übung haben Sie gelernt, durch gedankliche Konzentration körperliche Reaktionen wie Muskelentspannung und Gefäßweitstellung auszulösen. Bei der Atem-Übung dagegen richten Sie die Konzentration auf einen bereits ablaufenden körperlichen Vorgang. Durch die Formel „Es atmet mich“ stellen Sie sich auf die passive Beobachtung des Atems ein.

Zum Nachdenken:

„Etwas schnürt mir die Kehle zu“

„vom Schreck stockt der Atem“

„die Luft ist dick“

„langen Atem haben“

ein Ereignis ist „atemberaubend“

wegen etwas „außer Atem sein“

„ich kann jemanden nicht riechen“

„ich ersticke gleich“.



→ Die Atem-Übung

Nun setzen Sie sich bequem hin. Schließen Sie Ihre Augen. Konzentrieren Sie sich ganz auf den eigenen Atem. Die Gedanken ziehen vorbei, wie Wolken am Himmel... Es gibt für Sie nichts zu tun und nichts zu versäumen...

Ich bin ganz ruhig...

Meine Arme sind ganz schwer...

Ich bin ganz ruhig...

Meine Beine sind ganz schwer...

Ich bin ganz ruhig...

Meine Arme sind wohlig warm ...

Ich bin ganz ruhig...

Meine Beine sind wohlig warm...

Ich bin ganz ruhig...

Mein Atem ist ganz ruhig. Es atmet mich.

Ich bin ganz ruhig...

Muskelaktivierung:

Arme fest!
Tief einatmen!
Augen auf!



Kopf

Wie bewahre
ich einen
kühlen Kopf
trotz Stress?

Der stressbedingt hohe Blutdruck
ist besonders im Kopf spürbar.

Die Kühle auf der Stirn erfrischt, wie eine leichte Brise. Die Kopf - Übung hilft gegen Spannungskopfschmerzen.



Glück, Sinn und Erfüllung
können wir im Berufsalltag
durch Gelassenheit erleben.

Das menschliche Gehirn ist hochempfindlich und nimmt unter den Organen des Körpers in vielfacher Hinsicht eine Sonderstellung ein. Im Stressgeschehen spielt das Gehirn eine besondere Rolle. Eine Stressreaktion wird ausgelöst, wenn im limbischen System (Emotions- und Triebzentrale des Gehirns) ein Reiz als „Gefahr“ registriert wird. Darauf folgt eine Aktivierung des Herz-Kreislauf-Systems und eine Erhöhung des Blutdrucks. Diese Auswirkungen werden gerade im Kopfbereich im angespannten Schädel wegen seiner Festigkeit besonders spürbar. Das erklärt die Entstehung von Spannungskopfschmerzen und Migräne bei chronischem Stress.

Das Gehirn ist ein formbares Organ aus Fleisch, Blut und Nervenzellen. Veränderungen in diesem Organ können Sie selbst durch die Art und Weise der Beanspruchung anregen. Wer z.B. im Erwachsenenalter mit dem Jonglieren beginnt, der stimuliert dadurch bestimmte Bereiche seines Gehirns, was zu neuronalen Veränderungen führt. Dieser Vorgang kann durchaus mit dem Muskeltraining verglichen werden: So wie sich ein Muskel unter Belastung wächst, schneller kontrahiert oder ausdauernder wird, so passen sich auch Gehirnzellen an wiederholte Reize an und wachsen oder beschleunigen ihre Leitungsgeschwindigkeit. Dieses Phänomen nennt sich Neuroplastizität.



Zum Nachdenken:

- „Alles wächst mir über den Kopf“
- „wie vor den Kopf gestoßen“
- „Den Kopf verlieren“
- „Den Kopf hängen lassen“
- „Vom Stress nicht ganz klar im Kopf sein“
- „durch den Kopf gehen lassen“
- „vor Angst erblassen, vor Scham erröten“
- „Kühler Kopf und Füße warm machen, jeden Doktor arm“



→ Die Kopf-Übung

Nun setzen Sie sich bequem hin. Schließen Sie Ihre Augen. Konzentrieren Sie sich ganz auf den eigenen Atem. Die Gedanken ziehen vorbei, wie Wolken am Himmel... Es gibt für Sie nichts zu tun und nichts zu versäumen...

Ich bin ganz ruhig...

Meine Arme (Beine) sind ganz schwer...

Ich bin ganz ruhig...

Meine Arme (Beine) sind wohlig warm...

Ich bin ganz ruhig...

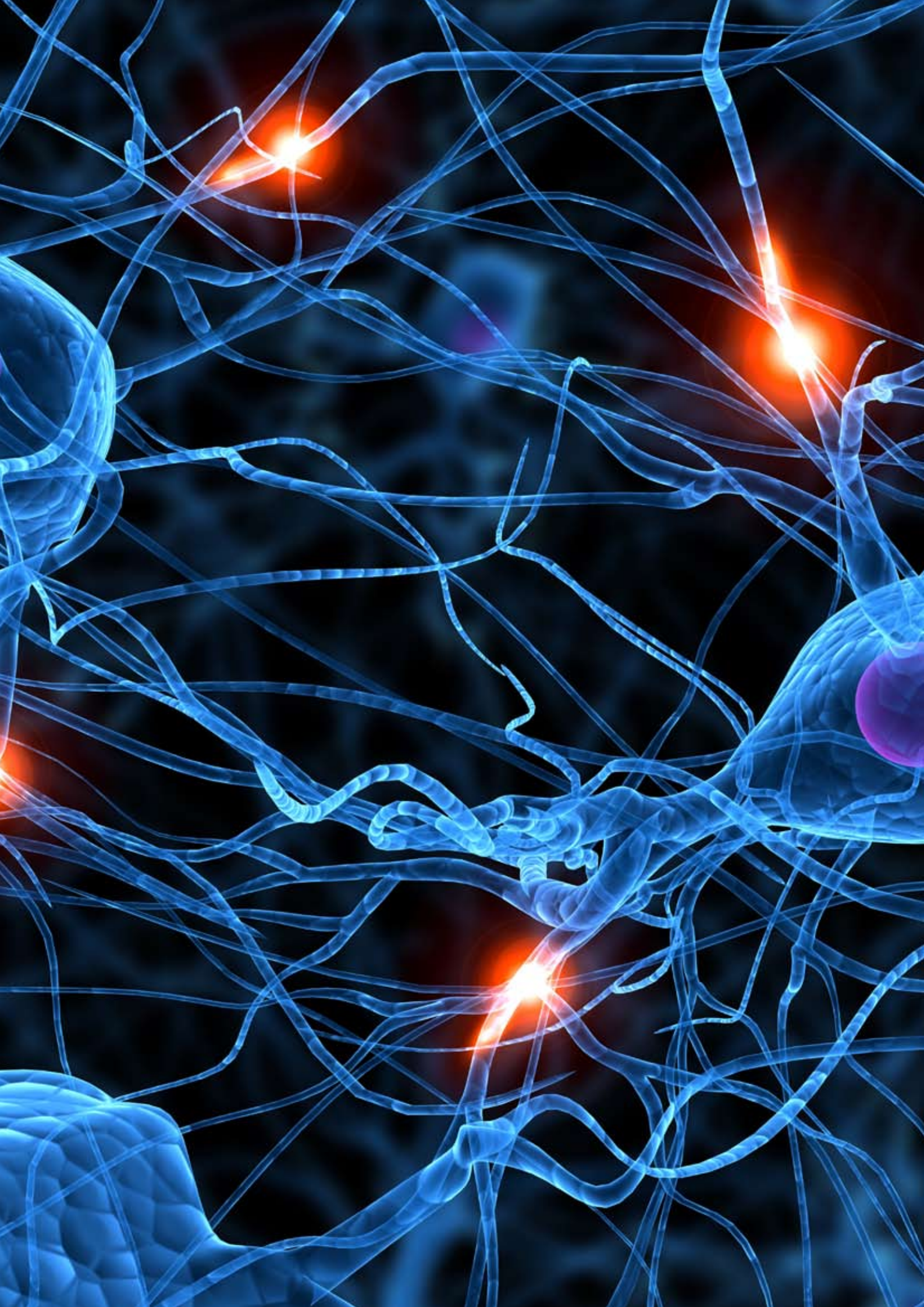
Mein Atem ist ganz ruhig. Es atmet mich...

Meine Stirn ist angenehm kühl...

Ich bin ganz ruhig...

Muskelaktivierung:

Arme fest!
Tief einatmen!
Augen auf!





Nachteilig für die Neubildung von Nervenzellen sind Inaktivität und Stress; positive Verstärker sind hingegen abwechslungsreiche Lern- und Übungsgelegenheiten für Geist und Körper.



Herz

Wie schütze ich mein Herz vor Stress?

Das Herz ist der Motor des Lebens
und ein Bote, der niemals lügt!

Durch die Wahrnehmung des Herzschlages nehmen wir Einfluss auf unser gesamtes System.



Tue, was dir am Herzen liegt!
Es schützt vor unnötigen Sorgen
und vielen Beschwerden.

Das Herz ist ein kräftiger Muskel, der durch Kontraktion fortwährend Blut in den Körper pumpt. Jeder Herzschlag besteht aus 3 Takten, die in einem stets gleichen Zyklus ablaufen (Diastole, Vorhofsystole, Kammersystole). Die Abfolge der Pump-Bewegungen wird dabei durch elektrische Impulse und ein Reizleitungssystem gesteuert.

Das Herz ist durch eine Scheidewand in zwei Hälften geteilt. Jede dieser Hälften besteht aus einem Vorhof und einer Kammer. Der rechte Vorhof und die rechte Herzkammer sind für das verbrauchte, sauerstoffarme Blut zuständig; der linke Vorhof und die linke Herzkammer für das sauerstoffreiche Blut.

Damit das Blut nur in eine Richtung fließen kann, gibt es vier Herzklappen. Zwei Segelklappen trennen die beiden Vorhöfe von den Herzkammern, und zwei Taschenklappen befinden sich an der Verbindungsstelle zwischen Herzkammern und abführenden Arterien.

Das Herz schlägt unermüdlich, von der Geburt bis zum Tod. 100.000 Mal in 24 Stunden und dabei pumpt es etwa 7000 Liter Blut pro Tag durch ein 100.000 km langes Adernetz. Im Verlauf der durchschnittlichen Lebensdauer von 70 Jahren schlägt es etwa zweieinhalb Milliarden Mal. Ob der Mensch arbeitet oder schläft, das Herz passt sich automatisch den unterschiedlichen Belastungen an und versorgt dabei den gesamten Körper mit Blut. Dieses wird vom Herz weg in die Arterien gepresst – entweder zur Lunge oder zu den übrigen Bereichen des Körpers. Die Arterien verzweigen sich, werden enger und formen sich zu Arteriolen. Diese verzweigen sich ebenfalls weiter, bis sie zu winzigen Blutgefäßen, den Kapillaren werden. Über diese Kapillaren wird das Gewebe schließlich mit Sauerstoff und Nährstoffen versorgt. Auf dem Weg durch die Kapillaren nimmt das Blut Abfallstoffe auf. Das beim Stoffwechsel entstehende Kohlendioxid färbt das Blut dunkel. Über die Venen wird es zum Herzen zurückgeleitet und von dort wieder in die Lungen gepumpt.

Zum Nachdenken:

„Ich dachte, ich kriege den Schlag“

„jemanden von Herzen lieb haben“

„das Herz springt vor Freude“

„herzlich willkommen“

„herzliche Grüße“

„das Herz brechen“

„das Herz rutscht in die Hose“

„ans Herz wachsen“



Zwischen Herzkreislauf und Atmung besteht eine enge Beziehung: Im Ruhezustand verhält sich die Pulsfrequenz zur Atemfrequenz bei gesunden Personen im Verhältnis 4:1. Im Autogenen Training wird dieses Zusammenwirken bei der Reihenfolge der Übungen genutzt. So lässt sich die Herz-Übung viel leichter erlernen. Bei der Durchführung der Übung stellen Sie sich direkt auf das Herz ein: „Mein Herz schlägt ruhig und gleichmäßig“.

→ Die Herz-Übung

Nun setzen Sie sich bequem hin. Schließen Sie Ihre Augen. Konzentrieren Sie sich ganz auf den eigenen Atem. Die Gedanken ziehen vorbei, wie Wolken am Himmel... Es gibt für Sie nichts zu tun und nichts zu versäumen...

Ich bin ganz ruhig...

Meine Arme (Beine) sind ganz schwer...

Ich bin ganz ruhig...

Meine Arme (Beine) sind wohlig warm...

Ich bin ganz ruhig...

Mein Atem ist ganz ruhig. Es atmet mich...

Ich bin ganz ruhig...

Mein Herz schlägt ruhig und gleichmäßig

Meine Stirn ist angenehm kühl...

Ich bin ganz ruhig...

Muskelaktivierung:

Arme fest!
Tief einatmen!
Augen auf!



Bauch

Was verrät mir mein Bauchgefühl?



Das Nervengeflecht Plexus solaris
ist unser zuverlässiges „Bauchhirn“.

Auf Ihr Bauchgefühl können Sie sich verlassen. Neurobiologie bestätigt die Bedeutung von Intuition.

Eine große Vielzahl von vegetativen Nerven läuft in den Leibbereich und vereinigt sich dort in einem Nervengeflecht, dem Solar Plexus (Sonnengeflecht). Von hier aus laufen die Nerven wieder zu Organen in anderen Körperbereichen weiter. Der Begriff beschreibt das Aussehen als ein strahlenförmiges „Sonnengeflecht“.

Die Nervenbahnen, die im Bereich des Sonnengeflechts gebündelt werden, führen zu den meisten Organen im unteren Körperbereich. Hierzu gehören der Magen, Zwölffingerdarm, Dünndarm, Dickdarm, Leber, Galle, Bauchspeicheldrüse, Milz und Nieren. Um diese inneren Organe autosuggestiv beeinflussen zu können, sollen Sie das Zentrum des Sonnengeflechtes

finden. Es liegt auf halber Strecke zwischen der kleinen Vertiefung am unteren Ende des Brustbeins und dem Bauchnabel. Legen Sie eine Hand oder einen Finger auf diese Stelle und spüren Sie, wie sich der Druck bis zur Mitte des Körpers, bis hinter den Magen ausbreitet: Dort befindet sich die größte Konzentration des Sonnengeflechtes.

Die Bündelung der Nerven im Sonnengeflecht hat bezüglich des Autogenen Trainings den großen Vorteil, dass Sie nicht für jedes Organ eine eigene Übung zu erlernen brauchen. Es ist einfach und sehr effektiv, über die Beeinflussung des Sonnengeflechtes die oben genannten inneren Organe zu erreichen und positiv zu beeinflussen.

Die Zusammenhänge und Wechselwirkungen von Psyche und Magen-Darm-Funktionen wurden in den letzten Jahrzehnten von Medizinern und Psychologen intensiv untersucht und bestätigt. Negative Gefühle, unverarbeitete Probleme und Dauerstress können eine Überaktivität im sympathischen Nervensystem und dadurch eine erhöhte Konzentration von Salzsäure und Pepsin im Magen hervorrufen. Es ist daher nicht sinnvoll, durch Stress entstehende Magengeschwüre, Verstopfungen oder Entzündungen symptomatisch zu behandeln - der Mensch als Ganzes ist betroffen, folglich ist der Mensch als Ganzes zu behandeln.

Zum Nachdenken:

- „Ärger schlägt mir auf den Magen“
- „Stress schnürt den Magen zu“
- „Sorgen liegen schwer im Magen“
- „eine Laus über die Leber gelaufen“
- „Mir läuft vom Stress die Galle über“
- „Ich kann das Problem nicht verdauen“
- „Zum Fressen lieb haben“
- „Appetitlich aussehen“
- „vor etwas Schiss haben“
- „eine Bauchentscheidung treffen“
- „Schmetterlinge im Bauch spüren“



→ Die Bauch-Übung

Nun setzen Sie sich bequem hin. Schließen Sie Ihre Augen. Konzentrieren Sie sich ganz auf den eigenen Atem. Die Gedanken ziehen vorbei, wie Wolken am Himmel... Es gibt für Sie nichts zu tun und nichts zu versäumen...

Ich bin ganz ruhig...

Meine Arme (Beine) sind ganz schwer...

Ich bin ganz ruhig...

Meine Arme (Beine) sind wohlig warm...

Ich bin ganz ruhig...

Mein Atem ist ganz ruhig. Es atmet mich...

Ich bin ganz ruhig...

Mein Herz schlägt ruhig und gleichmäßig

Mein Sonnengeflecht ist ruhig und wohlig warm ...

Meine Stirn ist angenehm kühl...

Ich bin ganz ruhig...

Muskelaktivierung:

Arme fest!
Tief einatmen!
Augen auf!



Wie schaffe
ich es, dass
Stress mich
nicht belastet?

Probleme „belasten“ und „drücken“,
wenn Sie diese „schwer nehmen“.

Im Schulter-Nacken-Bereich spüren wir den Stress deutlich. Die lokale Vorstellung der Wärme hilft.



Nimm es nicht so schwer!
Ein paar Übungen zwischendurch
helfen gegen Verspannungen.

Schmerzen im Rücken, in den Schultern und im Nacken stellen ein komplexes psychophysisches Geschehen dar. Zu den häufigsten Ursachen für meist schleichend beginnende Beschwerden zählt eine lang anhaltende Anspannung der Rückenmuskulatur. Sie entsteht entweder durch biomechanische Belastungen, wie z.B. stundenlanges Sitzen in Rücken belastender Haltung oder durch Stress.

Bei verspannter und schmerzender Rückenmuskulatur helfen Massagen, Wärmebehandlung und spezielle Übungen. Das lockert die Muskelfasern, fördert die Durchblutung und versorgt die Muskulatur dadurch besser mit Sauerstoff.

Ähnliche Wirkung können wir durch die Vorstellung der Wärme im Schulter-Nacken-Bereich erzielen! Dadurch entspannt sich die Muskulatur und der Bewegungsradius nimmt wieder zu. Verspannungen und Schmerzen lassen nach.



Zum Nachdenken:

- „das Leben ist schwer“
- „Situation ist unerträglich“
- „hartnäckig“ oder „halsstarrig“ sein
- „jeder hat sein Päckchen zu tragen“
- „im Nacken sitzen“
- „die Schulter hängen lassen“
- „das Kreuz brechen“
- „den Rücken freihalten“
- „die Arbeit auf mehrere Schultern verteilen“



→ Die Schulter-Nacken-Übung

Nun setzen Sie sich bequem hin. Schließen Sie Ihre Augen. Konzentrieren Sie sich ganz auf den eigenen Atem. Die Gedanken ziehen vorbei, wie Wolken am Himmel... Es gibt für Sie nichts zu tun und nichts zu versäumen...

Ich bin ganz ruhig... entspannt...

Meine Arme (Beine) sind ganz schwer... und warm...

Ich bin ganz ruhig... entspannt...

Meine Arme (Beine) sind wohlig warm...

Ich bin ganz ruhig... entspannt...

Mein Atem ist ganz ruhig. Es atmet mich...

Ich bin ganz ruhig... entspannt...

Mein Herz schlägt ruhig und gleichmäßig

Mein Sonnengeflecht ist ruhig und wohlig warm ...

**Mein Schulter-Nacken-Bereich ist locker...
und wohlig warm ...**

Meine Stirn ist angenehm kühl...

Ich bin ganz ruhig... entspannt...

Muskelaktivierung:

- Arme fest!
- Tief einatmen!
- Augen auf!



Individuelle Anwendung

Wie kann ich
durch
Autogenes
Training
noch mehr
profitieren?

Mit Autogenem Training können Sie Ihre individuellen Probleme erfolgreich lösen.

Individuelle Anwendung des Autogenen Trainings durch eigene Leitsätze (Formeln).

Autogenes Training kann mehr als nur entspannen. Es kann Ihnen helfen, mit Ihren persönlichen Problemen besser fertig zu werden. Dafür können Sie sich eigene Formeln individuell erstellen, mit denen Sie störende Reize ausschalten und eine positivere Einstellung zu sich selbst finden können.

Wobei können Ihnen solche Formeln helfen?

Kein Mensch ist vollkommen. Jeder hat größere oder kleinere Konflikte, die er gerne lösen möchte. Zu solchen Anliegen gehören gutes Einschlafen, eine hohe Konzentration, das Ändern von bestimmten Angewohnheiten oder vielleicht auch das Lindern von Schmerzen. Auch können Sie dadurch Schwierigkeiten im Umgang mit anderen Menschen reduzieren oder Ängste abbauen.

Wahrscheinlich sind Sie jetzt überrascht, dass Sie lernen können, mit Hilfe des Autogenen Trainings viele alltägliche Situationen souveräner zu meistern. Das Autogene Training kann viele störende Reize ausschalten und eine positive Einstellung fördern. Somit hat es einen entscheidenden Einfluss auf die individuelle Lebensführung.

Wie können die Formeln helfen?

Vielleicht haben Sie bereits entschlossen, dass Sie an sich gerne etwas ändern möchten. Vielleicht kennen Sie von sich oder Ihrem Umfeld Ansatzpunkte für den individuellen Einsatz des Autogenen Trainings. Vermutlich haben Sie sogar schon eine Reihe guter Vorsätze gehabt, sind aber nie weit damit gekommen. Wenn Sie Ihre guten Vorsätze bisher nicht so recht verwirklichen konnten, liegt das vielleicht daran, dass diese nicht tief genug in Ihrem Bewusstsein verankert werden konnten. Hier kommt Ihnen der Zustand der Entspannung, wie ihn das Autogene Training schaffen kann, zu Hilfe. Ab sofort können Sie die Hemmschwelle überwinden, die zwischen Wollen und Können liegt.

Individuelle Leitsatz

Was will ich erreichen?
(Bitte positiv und ohne Verneinung formulieren)

Ist der Vorsatz in der Aussageform, z. B. „Ich bin...“ oder „Mein(e) ...“ formuliert?

Mein Vorsatz als autosuggestive Formel im Auto-
genen Training:



→ Die Individuelle Anwendung

Nun setzen Sie sich bequem hin. Schließen Sie Ihre Augen. Konzentrieren Sie sich ganz auf den eigenen Atem. Die Gedanken ziehen vorbei, wie Wolken am Himmel... Es gibt für Sie nichts zu tun und nichts zu versäumen...

Ich bin ganz ruhig... entspannt...

Meine Arme (Beine) sind ganz schwer... und warm...

Ich bin ganz ruhig... entspannt...

Meine Arme (Beine) sind wohlig warm...

Ich bin ganz ruhig... entspannt...

Mein Atem ist ganz ruhig. Es atmet mich...

Mein Herz schlägt ruhig und gleichmäßig

Mein Sonnengeflecht ist ruhig und wohlig warm...

Mein Schulter-Nacken-Bereich ist locker... und wohlig warm ...

Individueller Leitsatz

Meine Stirn ist angenehm kühl...

Ich bin ganz ruhig... entspannt...

Muskelaktivierung:

Arme fest!
Tief einatmen!
Augen auf!

Das Autogene Training ist eine ganzheitliche Entspannungsmethode, die Sie sehr individuell einsetzen können. Durch beruhigende und regenerierende Wirkung auf Körper und Geist profitieren Sie gesundheitlich spürbar und nachhaltig.

Zunehmend bekommen Sie so einen besseren Zugang zu Ihrem Körper und verstehen rechtzeitig seine „Warnsignale“ wie z.B. Kopfschmerzen, Muskelverspannungen, Herzklopfen, hohen Blutdruck, Magenbeschwerden oder Schlafstörungen.

Und Sie gewinnen einen immer größeren Einfluss auf Ihren Gesundheitszustand und lassen sich nicht mehr „automatisch“ stressen. Freiheit, Lebensfreude und Gesundheit sind die wohlverdiente Belohnung für das regelmäßige Üben - herzlichen Glückwunsch!



Wenn Sie mehr über unser Programm wissen wollen,
rufen Sie uns an oder mailen Sie uns.
Wir freuen uns Ihnen zu helfen, gesund zu bleiben!

business health / mind & body
Inhaberin Marina Diane
Galenstraße 9, 13597 Berlin
Telefon 030 23 13 13 77
info@gesund-zum-erfolg.de

