

# ANLEITUNG AUTOGENES TRAINING GRUNDSTUFE



S T R E S S T R E I F

**NIMM DIR ZEIT FÜR ENTSPANNUNG**

# **StressTreff Anleitungen**

## **Bewusste Zeit**

### **PLANE ZEIT FÜR DEINE SELBSTFÜRSORGE EIN**

Nimm Dir für Deine Entspannung Zeit. Auch wenn Deine Zeit sehr begrenzt ist, ist es wichtig die eigene Selbstfürsorge nicht zu vernachlässigen. Du kannst wieder Energie tanken, bist produktiver und hast weniger Stress.

## **Angenehme Umgebung**

### **FINDE DEINEN WOHLFÜHLORT**

Wichtig ist, dass Du Dich bei Deiner Entspannungsübung wohlfühlst. Finde einen entspannten Ort, der eine besondere Bedeutung für Dich hat und den Du nicht mit Stress in Verbindung bringst.

## **Kein Zeitdruck**

### **KEINE TERMINE DIREKT NACH DER ÜBUNG**

Besonders effektiv sind die Übungen, wenn Du keine anschließenden Termine hast. So kannst Du Dich besser konzentrieren und hast den anschließenden Termin nicht immer im Kopf.

## **Übung macht den Meister**

### **MIT JEDEM MAL EIN BISSCHEN BESSER**

Wenn Du noch keine Erfahrung mit Entspannungsübungen hast, kann es ein bisschen dauern, bis Du Dich voll und ganz darauf einlassen kannst. Hier gilt: Übung macht den Meister. Dran bleiben, es lohnt sich!

## **Los gehts!**

### **VIEL SPASS UND EINE GUTE ENTSPANNUNG**

Wir wünschen Dir viel Spaß bei Deiner ganz persönlichen Entspannung.

**[WWW.STRESSTREFF.COM](http://WWW.STRESSTREFF.COM)**

# Autogenes Training

## ANLEITUNG

---

### Die Ruhe-Übung

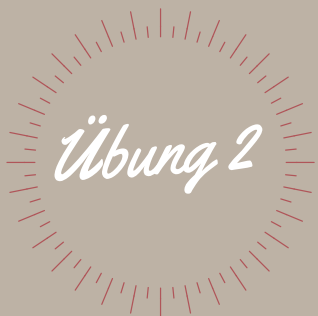


ALS ERSTES WOLLEN WIR DICH DAZU BRINGEN, DASS DU ZUR RUHE KOMMEN KANNST UND DEINE KONZENTRATION GEFÖRDERT WIRD. DIES GELINGT AM BESTEN MIT BERUHIGENDEN SÄTZEN. SCHLIESSE DEINE AUGEN, ATME EIN PAAR MAL TIEF DURCH UND STELLE DIR FOLGENDE SÄTZE IM KOPF VOR:

**“ICH BIN SEHR RUHIG UND VÖLLIG ENTSPANNT.”**  
**“NICHTS KANN MICH JETZT AUS DER RUHE BRINGEN.”**

---

### Die Schwere-Übung

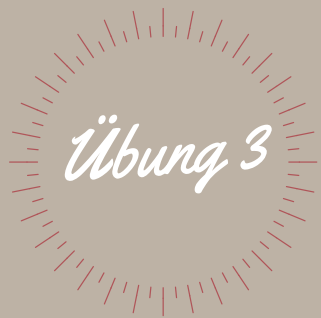


JETZT WOLLEN WIR RICHTIG IN DAS AUTOGENE TRAINING EINSTEIGEN. DEIN KÖRPER SOLL SICH JETZT VOLLKOMMEN ENTSPANNEN UND EIN ANGENEHMES SCHWEREGEFÜHL EMPFINDEN. BEGINNE MIT DEINEM STÄRKEREN ARM, JE NACHDEM OB DU LINKS- ODER RECHTSHÄNDER BIST. STELL DIR FOLGENDEN SATZ VOR:

**“MEIN RECHTER/LINKER ARM IST GANZ SCHWER UND ENTSPANNT.”**

ÜBERTRAGE DIESE ÜBUNG ANSCHLIESSEND AUF DEINEN GANZEN KÖRPER.

---



## Die Wärme-Übung

DER ABLAUF DIESER ÜBUNG IST ÄHNLICH WIE DER BEI DER SCHWERE-ÜBUNG. DER EINZIGE UNTERSCHIED IST DIE "SPRACHFORMEL". HIER SAGST DU DIR ALSO NICHT, DASS DEINE ARME, DEINE BEINE UND DEIN GANZER KÖRPER SCHWER SIND, SONDERN:

**"MEIN RECHTER/LINKER ARM IST GANZ WARM UND ENTSPANNT."**

ÜBERTRAGE DIESE ÜBUNG ANSCHLIESSEND AUF DEINEN GANZEN KÖRPER.



## Die Herz-Übung

JETZT KOMMT ES GANZ ALLEINE AUF DICH UND DEINEN HERZSCHLAG AN. BEI DIESER ÜBUNG SOLLST DU GANZ BEWUSST DEINEN HERZSCHLAG SPÜREN, IHN WAHRNEHMEN UND DICH DARAUF EINLASSEN. SAGE DIR DEN SATZ VOR:

**"MEIN HERZ SCHLÄGT GANZ ENTSPANNT UND ICH SPÜRE EIN ANGENEHMES GEFÜHL."**



## Die Atem-Übung

WÄHREND DU BEI DER LETZTEN ÜBUNG AUF DEINEN HERZSCHLAG GEACHTET HAST, STEHT BEI DIESER ÜBUNG DEIN ATEM IM FOKUS. VERSUCHE DICH ALSO WIEDER ZU ENTSPANNEN UND DEINEN ATEM GANZ BEWUSST WAHRZUNEHMEN. NIMM DEN RHYTHMUS WAHR, ATME TIEF EIN UND WIEDER GANZ TIEF AUS. HIERBEI KÖNNTEST DU DIR BEISPIELSWEISE FOLGENDEN SATZ MEHRMALS VORSAGEN:

**"MEIN ATEM IST GANZ RUHIG UND GLEICHMÄSSIG. ICH BIN ENTSPANNT UND FÜHLE JEDEN MEINER ATEMZÜGE."**



## Die Sonnengeflechts-Übung

DIE SONNENGEFLECHTS-ÜBUNG IST SEHR ÄHNLICH WIE DIE WÄRME-ÜBUNG. DU SOLLST WIEDER EIN ANGENEHMES, WARMES GEFÜHL EMPFINDEN. DER UNTERSCHIED ABER IST, DASS DU DIESES GEFÜHL AN EINER BESTIMMTES KÖRPERSTELLE EMPFINDEN SOLLST. IM BAUCHRAUM. MIT DIESER ÜBUNG SOLL DEINE DURCHBLUTUNG IM BAUCHRAUM GESTEIGERT WERDEN.

**“MEIN BAUCH WIRD GANZ WARM, ICH SPÜRE, WIE DIE WÄRME MEINEN BAUCH DURCHSTRÖMT.”**



## Die Kopf-Übung

SO, JETZT SIND WIR AUCH SCHONBEI DER LETZTEN ÜBUNG DER GRUNDSTUFE ANGELANGT. ANDERS, ALS BEI DEN LETZTEN ÜBUNGEN, BEI DENEN EIN GEFÜHL VON WÄRME ERZEUGT WERDEN SOLL, SOLL HIER EIN GEFÜHL VON ANGENEHMER KÜHLE AUF DER STIRN ERZEUGT WERDEN. ES HILFT, WENN DU DIR EINEN KÜHLEN ABER ANGENEHMEN WIND VORSTELLST, DER DEINEN KOPF STREIFT. BESONDERS HILFREICH IST DIESE ÜBUNG BEI KOPFSCHMERZEN ODER ABER AUCH FÜR MENSCHEN, DIE SEHR VIEL MIT DEM KOPF ARBEITEN. DU KANNST DIR DABEI FOLGENDE SPRACHFORMEL VORSAGEN:

**“MEIN KOPF IST GANZ KÜHL UND FÜHLT SICH GANZ LEICHT AN. ER IST FREI UND KLAR.”**

**Toll, dass du mitgemacht hast!**

# Entspannt?

• [WWW.STRESSTREFF.COM](http://WWW.STRESSTREFF.COM) •

Wir hoffen, Du hattest viel Spaß bei  
Deiner ganz individuellen  
Entspannung. Danke, dass Du  
mitgemacht hast und Deine  
Gesundheit ernst nimmst.

## ANLEITUNGEN

Dir haben unsere Anleitungen gefallen?  
Hier findest Du noch mehr Anleitungen zu  
verschiedenen Übungen. Schau doch gerne vorbei.

**[www.stresstreff.com/anleitungen/](http://www.stresstreff.com/anleitungen/)**

## PRODUKTE

Bei uns findest Du außerdem ausgewählte  
Produkte gegen Stress und Entspannung. Das  
macht Dich neugierig? Schau doch einfach mal  
vorbei.

**[www.stresstreff.com/produkte/](http://www.stresstreff.com/produkte/)**