

Dipl. Psych. Daniel Wilk

So einfach ist Autogenes Training

Wie Sie das klassische Entspannungs-Verfahren
leicht erlernen

TRIAS

Was Sie in diesem Buch erwartet 7

Teil A:

Das erleichtert den Einstieg 11

Autogenes Training-ein Überblick 12

Was kann Autogenes Training Ihnen geben? 13

Die Bedeutung von Entspannung für unseren
Organismus 13

• Unter starker Belastung 13

• Bei körperlichen und psychischen Beschwerden 14

• In Ruhe und Ausgeglichenheit 15

• Zur Erweiterung der sinnlichen Erfahrungen 16

Den Körper fühlen 18

Erwartungen loslassen 19

Die Umschaltung 21

Die Rücknahme der Entspannung 23

Sensibilität für den Körper entwickeln 23

Den Weg ebnen: Sich den Empfindungen öffnen 26

Teil B:

Die Grundstufe des Autogenen Trainings 31

Der Rahmen 32

• Die äußeren Bedingungen 32

• Die Körperhaltungen 33

• Die besten Zeiten zur Anwendung 35

• Die Dauer einer Anwendung 37

Die Formeln des Autogenen Trainings 38

Die Schwere zulassen 39

Wärme strömen lassen	42
Den Atem loslassen	48
Das ruhige und warme Herz	55
Der warme Bauch	58
Die kühle Stirn	61
Die Formeln im Überblick	63
Häufige Anwendung	64
• Geräusche und Gedanken loslassen	65

Teil C:

Auf der Grundstufe aufbauen	69
Autogenes Training als Einstieg	70
Mit Geschichten in tiefe Ruhe und harmonische Veränderung	71
• Gebirgswiese	71
• Der Baum am See	73
Literatur	76