

Matthias S. Hartmann

# Autogenes Training mit doppeltem Gewinn

Ein Übungsangebot  
für Entspannung  
und Persönlichkeitsentfaltung

Herder Taschenbuch Verlag

# Inhalt

Vorwort. . . . .	.11
------------------	-----

## **Kapitel 1**

<b>Vom Loslassen. . . . .</b>	<b>.15</b>
-------------------------------	------------

1.1 Das Grundprinzip Spannung - Entspannung. . . . .	.18
1.2 Das Homöostase-Prinzip. . . . .	24
1.3 Seelischer Hunger als Grundprinzip . . . . .	26
1.3.1 Vier Zuwendungsformen. . . . .	27
1.3.2 Drei Lebenshaltungen. . . . .	28
1.3.3 Drei Verhaltensmuster. . . . .	30
1.4 Ziele des Autogenen Trainings. . . . .	32
1.5 Somato-psychische Veränderungen durch AT	32
1.5.1 Physiologische Veränderungen. . . . .	32
1.5.2 Psychische Veränderungen. . . . .	33
1.5.3 Arbeitsblatt . . . . .	33

## **Kapitel 2**

<b>Streß als Chance. . . . .</b>	<b>.35</b>
----------------------------------	------------

## **Kapitel 3**

<b>Sich entspannen lernen. . . . .</b>	<b>.44</b>
3.1 Verschiedene Wege, ein Ziel. . . . .	44
3.2 Das autogene Prinzip. . . . .	45
3.3 Lernvoraussetzungen des AT. . . . .	48
3.4 Der übliche Übungsablauf. . . . .	50

## **Kapitel 4**

<b>Voraussetzungen</b> . . . . .	51
4.1 Die äußeren Voraussetzungen . . . . .	51
4.2 Die inneren Voraussetzungen . . . . .	54

## **Kapitel 5**

<b>Anmerkungen zur Praxis</b> . . . . .	56
---	----

## **Kapitel 6**

<b>Formel- und Vorstellungsbildung</b> . . . . .	58
6.1 Formeln . . . . .	58
6.2 Bewußtseinszustände . . . . .	59
6.3 Grundstruktur der AT-Formeln . . . . .	62
6.4 Das Hypnoid . . . . .	64
6.5 Das Unbewußte . . . . .	65

## **Kapitel 7**

<b>Die Übungen der Grundstufe</b> . . . . .	67
7.1 Die Ruhetönung . . . . .	68
7.2 Die Grundübungen Schwere und Wärme . . . . .	69
7.3 Die Organübungen der Grundstufe . . . . .	72
7.3.1 Die Atmung . . . . .	73
7.3.2 Die ‚bewußte‘ Atemformel („Atem I“) . . . . .	75
7.3.3 Die ‚unbewußte‘ Atemformel („Atem II“) . . . . .	76
7.3.4 Die Übung des Sonnengeflechts . . . . .	77
7.3.5 Die Stirn- und Kopfübung . . . . .	79
7.4 Abweichung von <i>Schultz</i> ' Grundkonzept . . . . .	80

## **Kapitel 8**

<b>Die Formeln der Grundstufe</b> . . . . .	82
8.1 Überblick/Formelinventar . . . . .	82
8.2 ‚Dosierung‘ der Grundformeln/Alternativformeln . . . . .	84
8.3 Bilderwelt und Hilfsvorstellungen . . . . .	86

## **Kapitel 9**

<b>Formelhafte Vorsatzbildung/Spezialformeln</b> . . . . .	88
9.1 Grundsätze zur Formelhaften Vorsatz- bildung . . . . .	88
9.2 Spezielle Bereiche. . . . .	89
9.2.1 Trainingserleichterungen. . . . .	89
9.2.2 Spezielle Anwendungsbereiche. . . . .	91
9.3 Spezialformeln bei körperlichen Störungen	94
9.3.1 Schlafstörungen . . . . .	94
9.3.2 Darm- und Verdauungsstörungen. . . . .	96
9.3.3 Galle/Leber, Nieren/Blase. . . . .	97
9.3.4 Haut . . . . .	98
9.3.5 Schulter/Nackengebiet, Kopf. . . . .	99
9.3.6 Rheuma . . . . .	99
9.3.7 Schmerzen . . . . .	100
9.4 Sexualstörungen. . . . .	101
9.4.1 Periode. . . . .	101
9.4.2 Impotenz/Ejaculatio praecox . . . . .	102
9.4.3 Eifersucht . . . . .	102
9.4.4 Frigidität und gestörte Hingabe- bereitschaft. . . . .	103
9.4.5 Schwangerschaft. . . . .	103
9.5 Seelische Störungen. . . . .	103
9.5.1 Ängste . . . . .	103
9.5.2 Lampenfieber/Sprechangst. . . . .	104
9.5.3 Stottern. . . . .	104
9.5.4 Selbstakzeptanz/Selbstunsicherheit . . . . .	104
9.5.5 Geistige Leistungsfähigkeit . . . . .	105
9.5.6 Süchte/Zwänge. . . . .	105
9.6 Spezialformel und Grundstufenübung . . . . .	106
9.7 Persönlichkeitsentwicklung durch Träume . . . . .	108

## **Kapitel 10**

<b>Grenzen des Autogenen Trainings.</b> . . . . .	110
---	-----

## Kapitel 11

**Hinweise für Kursteilnehmer/Adressen** . . . . . 113

**Anhang: Übungen** . . . . . 117

*I. Grundübungen*. . . . . 117

AT-Übung I (Ruhetönung). . . . . 117

AT-Übung II (Schwere: Übungsarm) . . . . . 117

AT-Übung III (Schwere: Arme und Beine) . . . . . 118

AT-Übung IV (Schwere/Wärme). . . . . 118

AT-Übung V (Schwere/Wärme der Arme  
und Beine). . . . . 119

*II. Organiübungen*. . . . . 120

AT-Übung VI (Atmung I). . . . . 120

AT-Übung VII (Atmung II). . . . . 120

AT-Übung VIII (Sonnengeflecht). . . . . 121

AT-Übung IX (Stirn). . . . . 121

Zur AT-Übung X (Vertiefende Ruheübung) . . . . . 122

AT-Übung X (Vertiefende Ruheübung) . . . . . 123

Literaturangaben. . . . . 125