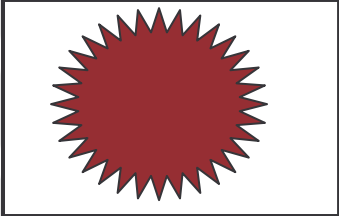


Leittext	Bauchübung (Autogenes Training)
<p data-bbox="528 409 628 439">Anlass</p> <p data-bbox="347 562 628 591">Schritte und Regeln</p> <p data-bbox="188 611 628 640">Hinspüren >> Formel >> Bild</p> 	<p data-bbox="655 409 1406 521">» Nervöse Bauch- und Unterleibsbeschwerden » Vertiefung der Übungseffekte von Schwere- und Wärmeübung</p> <p data-bbox="655 562 954 591">1. Schritt: Hinspüren</p> <p data-bbox="655 611 1406 712"><i>„Ich lenke meine Aufmerksamkeit auf die Empfindungen im Bauchraum. Ich spüre, wie sich mein Bauch im Moment anfühlt.“</i></p> <p data-bbox="655 741 906 770">2. Schritt: Formel</p> <p data-bbox="655 790 1406 857"><i>„Bauch und Unterleib ganz angenehm warm und entspannt ...“</i></p> <p data-bbox="655 887 863 916">3. Schritt: Bild</p> <p data-bbox="655 936 1406 1003"><i>„...so warm und entspannt, als ob eine angenehm warme Wärmflasche auf meinem Bauch liegt!“</i></p> <p data-bbox="655 1025 1406 1261">Stellen Sie sich bildhaft vor, wie die Wärme aus der Wärmflasche heraus in Ihren Bauch hineinströmt. Wiederholen Sie Formel und Bild so lange, bis sich der gewünschte Entspannungszustand in Bauch und Unterleib einstellt. Experimentieren Sie ggf. mit alternativen Bildern (Warmer Tee, schlafende Katze auf dem Bauch, Vollbad, Sonne scheint auf den Bauch).</p> <p data-bbox="655 1290 1034 1319">4. Schritt: andere Übungen</p> <p data-bbox="655 1339 1406 1406"><i>„Ich schließe jetzt weitere Übungen aus meinem Trainingsplan an.“</i></p>

Notizen: