

Leittext	Allgemeine Vorgehensweise (Autogenes Training)
Anlass	» Siehe konkrete Übung für entsprechende Körperregion
Schritte und Hinweise	1. Schritt: Hinspüren
Hinspüren >> Formel >> Bild	<p>Im ersten Schritt lenken Sie Ihre Aufmerksamkeit auf die Körperregion, die Sie entspannen möchten.</p> <p>In den einzelnen Übungen wird die Aufmerksamkeits-hinwendung durch die Übungsanleitung noch näher erläutert.</p> <p>Beim „Hinspüren“ geht es immer darum, wahrzunehmen, wie sich das zu entspannende Körperteil vor der Entspannung anfühlt. Die Wahrnehmung auch möglicher Verspannungen ist eine wesentliche Voraussetzung zur Entspannung.</p> <p>2. Schritt: Formel</p> <p>Im zweiten Schritt sprechen Sie sich innerlich die Übungsformel vor, um den gewünschten autogenen Zustand zu erzielen.</p> <p>Welche Formel in welcher Weise zu verwenden ist, wird in den Übungsanleitungen der Einzelübungen genau beschrieben.</p> <p>3. Schritt: Bild</p> <p>Im dritten Schritt koppeln Sie an die formelhafte Vorstellung ein Bild, das den Formelinhalt verdeutlicht.</p> <p>In den Einzelübungen sind verschiedene Bildvarianten angegeben, die Sie verwenden und auf ihre unterstützende Wirkung hin testen können.</p> <p>Die Bildvarianten sind Vorschläge, die durch Ihre eigenen entspannungsfördernden Bilder ersetzt werden können.</p> <p>Am besten wirken die Bilder, die mit einer positiven Erfahrung zusammenhängen. So können Sie sich beispielsweise für die Formel „Ganzer Körper (angenehm) warm!“ vorstellen, wie Sie in Ihrem Urlaub am Sandstrand liegen und sich von der Sonne bescheinen lassen.</p>

Fortsetzung Leittext	Allgemeine Vorgehensweise (Autogenes Training)
Schritte und Hinweise	<p>4. Schritt: Weitere Übungen</p> <p>Im vierten Schritt schließen Sie weitere Übungen aus Ihrem Trainingsplan an.</p> <p>Übungen zur Verhaltensänderung im Zustand körperlicher Entspannung können im Rahmen des Organ Entspannungs-Trainings entweder nach der Wärmeübung oder im Anschluss an die Organ- und Zusatzübungen ‚eingespielt‘ werden.</p> <p>5. Schritt: Zurücknehmen</p> <p>Der fünfte Schritt schließt das Entspannungstraining durch ein Zurücknehmen der Übungseffekte ab.</p> <p>Atmen Sie kräftig durch und recken und strecken Sie sich ebenso kräftig. So kommt Ihr Kreislauf wieder in Schwung und die Muskeln erreichen wieder die Grundspannung, die für Bewegung gebraucht werden. Achten Sie darauf, dass mit dem Zurücknehmen das Schweregefühl der Entspannung vollständig aus dem Körper verschwindet.</p>

Notizen: