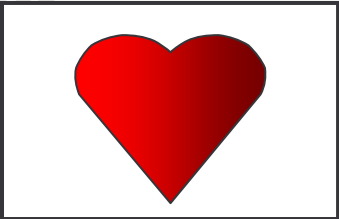


Leittext	Herzübung (Autogenes Training)
Anlass	» Vertiefung der Übungseffekte von Schwere und Wärme » Funktionelle Herzrhythmusstörungen (ohne organischen Befund)
Übungsanleitung	1. Schritt: Hinspüren <i>„Ich lenke meine Aufmerksamkeit auf die Empfindungen, die mein Herzschlag im Körper erzeugt. Ich spüre dem Rhythmus meiner Herzwellen nach und lenke meine Aufmerksamkeit auf die linke Brust.“</i>
Hinspüren >> Formel >> Bild	2. Schritt: Formel <i>„Herz ganz warm - Schlägt kräftig, rhythmisch und regelmäßig...!“</i> Sie können die Herzformel an Ihr persönliches Herzerlebnis anpassen, indem Sie das Wort „Herz“ durch einen für Ihr Verständnis treffenderen Begriff wie beispielsweise „Puls“, „Pulsquelle“ oder „Pumpe“ ersetzen. Vermeiden Sie in der Formel in jedem Fall Begriffe wie „schnell“ oder „langsam“, da diese den natürlichen Ruhepuls ungünstig beeinflussen könnten.
	3. Schritt: Bild a) <i>„...wie eine starke Pumpe fördert mein Herz das Blut durch meinen Körper.“</i> b) <i>„...so als ob ich gerade viele Treppen gestiegen wäre, spüre ich meinen gleichmäßigen und kräftigen Herzschlag.“</i> Wählen Sie ein Bild, das für Sie mit einem positiven Herzerlebnis verbunden ist. Das Bild soll Ihnen helfen, sich auf den Herzrhythmus einzustellen, ohne ihn zu beeinflussen.
	4. Schritt: Weitere Übungen <i>„Ich schließe jetzt weitere Übungen aus meinem Trainingsplan an.“</i>