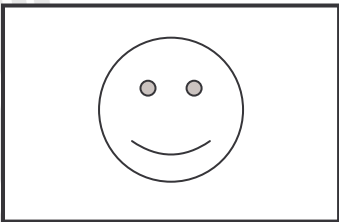


Leittext	Kopfübung (Autogenes Training)
<p data-bbox="549 405 646 439">Anlass</p> <p data-bbox="408 524 646 562">Übungsanleitung</p> <p data-bbox="277 580 557 607">Hinspüren >> Formel >> Bild</p> <div data-bbox="236 779 576 999"></div>	<p data-bbox="675 405 1350 495">» Abrunden und Vertiefen des Entspannungszustands » Spannungskopfschmerzen oder Migräne</p> <p data-bbox="675 524 970 562">1. Schritt: Hinspüren</p> <p data-bbox="675 580 1406 649"><i>„Ich lenke meine Aufmerksamkeit auf meine Stirn; spüre, wie sich meine Stirn jetzt anfühlt.“</i></p> <p data-bbox="675 674 927 712">2. Schritt: Formel</p> <p data-bbox="675 730 1190 768"><i>„Stirn angenehm (!) kühl und entspannt!“</i></p> <p data-bbox="675 781 1406 884">Je nach Verursachung des Migränekopfschmerz kann es besser sein, an Stelle von Kühle die Vorstellung von Wärme zu verwenden. - Ihr Gefühl entscheidet!</p> <p data-bbox="675 909 884 947">3. Schritt: Bild</p> <p data-bbox="715 981 1350 1050"><i>a) „...so kühl, als ob eine angenehm (!) kühle Brise mein Gesicht streift.“</i></p> <p data-bbox="715 1081 1283 1151"><i>b) „...so kühl, als ob ich mir eben mit einem Erfrischungstuch die Stirn betupft hätte.“</i></p> <p data-bbox="675 1167 938 1205">Alternativ geht auch:</p> <p data-bbox="715 1236 1315 1305"><i>c) „...so warm, als ob mir die Sonne ins Gesicht scheint.“</i></p> <p data-bbox="675 1330 1066 1368">4. Schritt: Weitere Übungen</p> <p data-bbox="675 1386 1406 1456"><i>„Ich schließe jetzt weitere Übungen aus meinem Trainingsplan an.“</i></p>

Notizen: