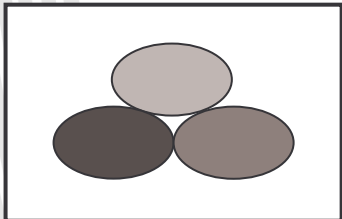


Leittext	Schwereübung (Autogenes Training)
Anlass	» Muskuläre Verspannungen » Als Einleitung einer ausführlichen Entspannung
Schritte und Regeln Hinspüren >> Formel >> Bild 	1. Schritt: Hinspüren <i>„Ich lenke meine Aufmerksamkeit auf meinen Körper, spüre, wo mein Körper Kontakt hat mit dem Stuhl oder der Unterlage.“</i> Spüren Sie auf jedes Körperteil zunächst noch einmal bewusst hin, bevor Sie es anschließend mit der Schweresuggestion `behandeln`. 2. Schritt: Formel <i>„Ich bin ganz (angenehm) schwer!“</i> Verteilen Sie die Vorstellung der Schwere auf alle Körperteile, indem Sie die Standardformel anpassen: <i>„Arme ganz (angenehm) schwer!“; „Schultern und Nacken sind schwer!“; „Beine ganz (angenehm) schwer!“; „Ganzer Körper schwer und entspannt!“</i> 3. Schritt: Bild <i>„...so schwer, als würde mein Körper von der Unterlage angezogen!“</i> Stellen Sie sich bildhaft vor, wie Ihr Körper in die Unterlage hineinsinkt. Wiederholen Sie Formel und Bild so lange, bis sich der gewünschte Entspannungszustand für jedes Körperteil einstellt. Experimentieren Sie ggf. mit alternativen Bildern (Schwere nach einem langen Spaziergang mit Gepäck, Schwere in der Sauna, Schwere von Müdigkeit, so schwer, wie ein Stein). 4. Schritt: andere Übungen <i>„Ich schließe jetzt weitere Übungen aus meinem Trainingsplan an.“</i>