



**Beck**  
**KOMPAKT**

**Marko Roeske**

Die besten  
**Entspannungs-**  
**techniken**

**Die effizientesten Übungen  
für Büro und zu Hause**



Signal gesendet wird, in den normalen „Betriebszustand“ zurückzukehren. Dies gilt allerdings nicht, wenn das Autogene Training beispielsweise als „Einschlafhilfe“ genutzt werden soll. Heute wird das Autogene Training nicht nur als „klassische“ Entspannungstechnik, sondern unter anderem auch zur Verbesserung der Konzentrationsfähigkeit, zum Abbau von Lernproblemen, aber auch zur Burn-out-Prävention eingesetzt.



### **Für wen ist Autogenes Training nicht geeignet?**

Vorsichtig sein und vorab Rücksprache mit ihrem Arzt halten sollten Menschen mit psychischen Erkrankungen oder schweren internistischen Störungen.

## *Grund-, Mittel- und Oberstufe*

Das Autogene Training beinhaltet drei Ebenen: die Grundstufe (früher als „Unterstufe“ bezeichnet), die Mittelstufe und die Oberstufe.

Während die Grundstufe in erster Linie durch Wärme- und Schwereübungen für eine allgemeine psychische und physische Entspannung sorgt, greifen die Mittel- und die Oberstufe mit gezielten Formeln auch tiefer gehende therapeutische Aspekte auf.

In diesem Buch finden Sie für einen ersten Einstieg bewusst nur Übungen der Grundstufe.

### **Vorbereitung**

Voraussetzung für den Erfolg der Übungen ist eine entspannte

Körperhaltung. Hierfür bieten sich verschiedene Liege- und Sitzpositionen an. Abendliche Übungen werden wahrscheinlich eher liegend im Bett durchgeführt als ein Training zur Mittagszeit. Das Ziel sollte aber sein, sich für das Autogene Training – egal, wo man gerade ist – genügend geistigen Abstand zur Umwelt zu verschaffen. Denn die Übungen sollten möglichst ungestört praktiziert werden. Halten Sie deshalb die Augen während der Übungen geschlossen.

### *Ausgestrecktes Liegen*

Nehmen Sie auf einer Matte oder einer harten Matratze eine entspannte Körperhaltung ein, strecken Sie die Beine aus und legen Sie die Arme locker neben dem Körper ab, wobei die

Handinnenflächen nach oben zeigen. Unterstützen Sie den Kopf (und bei Bedarf auch die Kniekehlen) mit einem Kissen.

### *Gestütztes Sitzen*

Setzen Sie sich in einen bequemen, aber nicht zu weichen Sessel oder Lehnstuhl. Der Rücken sollte gerade sein, die Arme werden locker auf den Lehnen abgelegt. Sie können auch hier den Kopf durch ein Kissen unterstützen.

### *Droschkenkutschersitz*

Bei Stühlen ohne Armlehnen rutschen Sie auf der Sitzfläche etwas nach vorne und stellen die Füße flach auf dem Boden ab (Abstand: ca. 20 bis 30

Zentimeter). Die Zehen zeigen leicht nach außen. Die Unterarme ruhen auf den Oberschenkeln. Lassen Sie die Schultern ein wenig nach vorne fallen, wodurch sich Ihr Rücken rund macht und Sie etwas in sich „zusammensinken“. Der Kopf macht diese Bewegung mit und neigt leicht nach unten.

### *Sitzen am Schreibtisch*

Haben Sie keine andere Möglichkeit, als beispielsweise mittags am Schreibtisch zu trainieren, achten Sie auf eine aufrechte Einstellung der Lehne Ihres Bürostuhls. Dieser sollte während der Übungen auch möglichst nicht wippen können. Die Unterarme liegen locker auf der Tischplatte auf, der Kopf ist trotz der geraden