

DELIA GRASBERGER

Autogenes Training

Über 100 Anwendungen
für Körper und Seele



G|U

Methode funktioniert dabei unabhängig von jeglichen kulturellen Hintergründen. Schließlich basiert sie auf dem naturwissenschaftlichen Grundprinzip, dass in dem Moment, in dem wir uns eine Handlung vorstellen, in unserem Gehirn dieselben Nervenzellen aktiv sind, wie dann, wenn wir sie tatsächlich durchführen. Im tief entspannten Zustand des Autogenen Trainings werden deshalb gezielt Botschaften und Handlungsimpulse fest in unserem Unterbewusstsein verankert.

Das Soforthilfe-Programm

Die Übungen können Sie zu jeder Tageszeit und an vielen Orten durchführen, beispielsweise im Büro, in

der U-Bahn, vor einem Meeting, im Auto an einer roten Ampel - ohne dass es groß auffällt. Lediglich der Zuwachs an Lebensfreude wird vermutlich nach einiger Zeit bemerkt werden. So werden Sie sich innerhalb kürzester Zeit effektiv entspannen, regenerieren und nicht zuletzt erfolgreich programmieren.

DIE ENTSTEHUNGSGESCHICHTE DES AUTOGENEN TRAININGS

Professor Johannes Heinrich Schultz arbeitete viele Jahre lang in einem Hypnosezentrum in Breslau. Schon zu Beginn seiner beruflichen Laufbahn machte er die Beobachtung, dass Gedanken und innere Bilder den

Menschen in einem weit größeren Ausmaß beeinflussen, als ihm mitunter bewusst ist. Er war begeistert davon, wie man mithilfe der Hypnose viele Krankheiten mit psychosomatischen Ursachen lindern oder heilen konnte. Als Schultz in den 1920er Jahren in Berlin eine eigene Nervenarztpraxis eröffnete, kam er auf die Idee, dass seine Patienten die Selbsthypnose erlernen könnten, um sich zu heilen. Dabei sollten sie sich in einen immer tiefer werdenden Entspannungszustand begeben, der den Trancezuständen ähnelte, die man aus den Ritualen von verschiedenen Urvölkern kannte.

Entwicklung einer Heilmethode

Um die praktische Umsetzung zu entwickeln, hypnotisierte Schultz seine Patienten und befragte sie in diesem Zustand akribisch nach körperlichen und psychischen Veränderungen, wie Schmerzfreiheit oder eine zuversichtlichere Einstellung, die sie durch das Üben bei sich wahrgenommen hatten. Diese Beobachtungen waren die Grundlage von über 400 wissenschaftlichen Arbeiten zu diesem Thema. 1926 stellte Schultz seine Ergebnisse erstmalig einem breiten Publikum vor. Mit der Zeit integrierte er auch Erkenntnisse aus dem indischen Yoga und der japanischen Zen-Meditation. In seinem 1932 publizierten Buch *Das Autogene*

Training hat der Psychologe mehrere Patientenverläufe und beachtliche Heilerfolge zeitlich genau dokumentiert. Die ursprünglichen Übungen von Schultz wurden danach ständig aufgrund neuer Erkenntnisse erweitert.

Während das Autogene Training zunächst zur Unterstützung der psychotherapeutischen Behandlung von Patienten eingesetzt wurde, wenden es heute auch immer mehr gesunde Menschen zur Verbesserung ihrer Lebensqualität in vielen verschiedenen Bereichen an. Inzwischen ist die Technik weltweit verbreitet und wird nicht nur in Deutschland offiziell als Heilmethode anerkannt.