

Entspannende und übende Verfahren

-Autogenes Training-

Das Autogene Training soll dazu dienen, planmäßig Entspannungsmöglichkeiten zu entfalten, die in jedem einzelnen verborgen sind, ohne dass man sich dessen vorher bewusst ist.

Damit bietet sich das A.T. in Stresssituationen und als Ergänzung zu anderen Therapieformen an. Beim A.T. beeinflusst der Teilnehmer sich selbst durch das Sprechen ausgearbeiteter Formeln, wie z.B. „Ich bin ganz ruhig“ in positiver Form. Das A.T. wird unter fachkundiger Anleitung geübt. Bei regelmäßigem Üben stellen sich meist schon schnell sicht- und fühlbare Erfolge ein:

- Verringerung von Schmerzen in dem Sinne, dass sie zwar wahrgenommen, aber als weniger belastend empfunden werden,
- geistig – seelische und körperliche Erholung
- günstige Beeinflussung von ansonsten automatisch ablaufenden Körperfunktionen wie Atmung, Kreislauf, Durchblutung, Muskelspannung
- Verringerung von beeinträchtigenden Gefühlen, die einen in Form von depressiven Verstimmungen