

Das Autogene Training

... ist die erfolgreichste und am weitest verbreitete Entspannungsmethode des 20. Jahrhunderts.

... wurde anfangs 19. Jahrhunderts vom Berliner Neurologen, Prof. Dr. J. H. Schultz entwickelt und der Gesellschaft vorgestellt.

... ist eine mentale Technik, bei welcher mit reiner Vorstellungskraft eine Tiefenentspannung erreicht wird. Jeder Mensch kann diese Technik erlernen.

... ist eine sofortige Umschaltung auf Ruhestellung und Gelassenheit.

... ist medizinisch messbar. In diesem Zustand erfolgt eine Beruhigung des vegetativen Nervensystems und eine verbesserte Durchblutung.

... steigert die Konzentration.

... hilft mit dem täglichen Stress umzugehen und führt zu körperlicher, psychischer und seelischer Gesundheit.

... psychisch bedingte Erkrankungen wie Magengeschwüre, Asthma, Sexual- und Schlafstörungen, Heuschnupfen, Migräne, aber auch Angstzustände werden gemildert oder vollständig abgebaut.

... unterstützt, dass gesetzte Ziele erreicht werden.

... stärkt das Immunsystem.



Autogenes Training Positive Lebensgestaltung Psychologische Beratung

Edith Rudolf-Kumschick
Winkelriedstrasse 11
6003 Luzern
Telefon : 041 210 23 43
E-Mail : edith.rudolf@bluewin.ch
Web : www.weg-zum-ziel.ch

AUTOGENES TRAINING

Die Entspannungsmethode zur
Stressbewältigung,
Entspannung,
Gesundheit und
Leistungssteigerung

Autogenes Training Positive Lebensgestaltung Psychologische Beratung

Edith Rudolf-Kumschick
Winkelriedstrasse 11
6003 Luzern
Telefon : 041 210 23 43
E-Mail : edith.rudolf@bluewin.ch
Web : www.weg-zum-ziel.ch
Mitglied SAT- und SGPH-Verband

TIEFENENTSPANNUNG

Im Zustand der Tiefenentspannung wird die Aufmerksamkeit nach Innen gerichtet, so dass der entspannte Mensch sich selbst bewusst spürt.

Physisch treten im allgemeinen folgende Reaktionen auf: Verlangsamung und Verflachung der Atmung, Erschlaffung der Muskeln, vermehrte Hautdurchblutung und Gefässerweiterung. Ausserdem wird die Darmtätigkeit angeregt. Das Gehirn produziert sogenannte Alpha-Wellen, die einem Zustand zwischen Wach sein und Schlafen entsprechen.

Jeder Mensch braucht, um gesund und glücklich zu sein, die richtige und ausreichende Entspannung. Ein übermässig verkrampfter und angespannter Körper wird früher oder später krank. Ein Mensch der immer unter Stress steht fühlt sich nervös, gereizt, erschöpft und schlecht gelaunt. Seine Leistungen sinken ab und er wirkt unausgeglichener. Man kann in diesem Mechanismus sehr genau die Wechselwirkung zwischen Körper, Geist und Seele beobachten. Tiefenentspannung durch Autogenes Training stärkt das Immunsystem, erfrischt Körper, Geist und Seele gleichermaßen.

GRUNDSTUFE AUTOGENES TRAINING

In der Grundstufe des Autogenen Trainings werden verschiedene Aufbauübungen gelernt, die dann zu einer einzigen Kurzformübung zusammengefasst werden. Jede der Übungen hat ihre eigene Wirkung auf den Körper bzw. auf die Entspannung. Der Entspannungseffekt in der Grundstufe des Autogenen Trainings wird dadurch erreicht, dass wir uns die gewünschten Entspannungen formelhaft und bildlich in Gedanken vorsprechen. Ein regelmässiges Training, mindestens einmal, besser jedoch zweimal täglich, ist Voraussetzung um die Tiefenentspannung zu erreichen.

Im tiefen Entspannungszustand können wir auf unser Unterbewusstsein einwirken, negative Gedankenmuster auslöschen und durch neue, positive er-

setzen. Mit dieser Technik des Autogenen Trainings haben wir den Code in der Hand, um unser Unterbewusstsein nach unseren Vorstellungen zu programmieren.

Bei einem konsequenten Training werden folgende Wirkungen festgestellt:

- Wir entwickeln ein Gefühl der Gelassenheit gegenüber äusserlichen Aufregungen.
- Wir werden ruhiger, haben weniger Ängste und unser Selbstvertrauen stärkt sich enorm.
- Wir schlafen besser und sind trotz weniger Schlaf ausgeruhter. Richtig angewendetes AT kann 2-3 Stunden Schlaf ersetzen.
- Die Gedächtnisleistung wird gesteigert.
- Wir können unwillkürliche Körperfunktionen selber regulieren.
- Wir können Schmerzen lindern oder sogar ganz abstellen.
- Unsere Selbstkontrolle und Selbstkritikfähigkeit nimmt zu.
- Wir können psychosomatische Krankheiten und Störungen günstig beeinflussen.

Die Grundstufe des AT wird in 8 Lektionen, bzw. in 8 Wochen erlernt. Mit täglichem Üben von 10-15 Minuten hat man ein hochwirksames Mittel jederzeit verfügbar um Stress-situationen zu meistern, selbstbewusster und ausgeglichener zu werden und die Lebensqualität zu verbessern.

OBERSTUFE AUTOGENES TRAINING

Aufbauend auf der organischen Umschaltung der Unterstufe, versenken wir uns in tiefere Schichten unserer Persönlichkeit und erreiche so eine Bilderwelt, die in gewisser Hinsicht mit dem natürlichen Nachtraum vergleichbar ist. Wir erfahren neue Einsichten und finden Wege zur Lösung von Sorgen oder Probleme. Aktuelle Fragen können in den Ablauf des Bildgeschehens eingebaut werden und es

kommt zu Antworten aus dem Unterbewusstsein.

In der Oberstufe werden verschiedenen Übungen durchlaufen. Farb- und Bilderlebnisse sowie Symbole helfen uns durch vertiefte Innenschau neue Wege zu uns selbst und der Umwelt zu finden.

ERFOLG DURCH POSITIVE GEDANKEN

Gedanken besitzen Verwirklichungskraft! - Negative wie auch Positive - Jeder Mensch hat auf die Dauer nur soviel Erfolg, wie er von sich selbst erwartet. Positive Gedanken bedeuten Erfolg. Mit Autogenem Training gehen wir den Weg des Erfolges, den Weg des selbstgewählten Zieles.

Ein hochgestecktes Ziel kann selten ohne Hindernisse erreicht werden. Schwierigkeiten gehören zum Alltag. Die Sicht zum Hindernis ist jedoch ausschlaggebend. Das seriöse Erlernen des Autogenen Trainings unter fachkundiger Anleitung sowie das tägliche Üben, sind der erste Schritt zum Erfolg.

Haben Sie noch Fragen, so rufen Sie mich unverbindlich an.

Autogenes Training Positive Lebensgestaltung Psychologische Beratung

Edith Rudolf-Kumschick

Winkelriedstrasse 11

6003 Luzern

Telefon : 041 210 23 43

E-Mail : edith.rudolf@bluwin.ch

Web : www.weg-zum-ziel.ch