Psychologische Praxis
Psychotherapie ~ Supervision

AUTOGENES TRAINING

(nach Prof. Dr. J.H. Schultz)

AT-Formelübersicht:

Einleitung (Ruhetönung)	Ich bin ganz ruhig.
Schwereübung	Mein rechter Arm ist (ganz/angenehm) schwer. Mein linker Arm ist (ganz/angenehm) schwer. Beide Arme sind (ganz/angenehm) schwer. Beide Beine sind (ganz/angenehm) schwer. Arme und Beine sind (ganz/angenehm) schwer.
Wärmeübung	Mein rechter Arm ist (ganz/strömend) warm. Mein linker Arm ist (ganz/strömend) warm. Beide Arme sind (ganz/strömend) warm. Beide Beine sind (ganz/strömend) warm. Arme und Beine sind (ganz/strömend) warm.
Herzübung	(Mein/Das) Herz schlägt ruhig und gleichmäßig. (Mein/Das) Herz schlägt ruhig und kräftig.
Atemübung	Atmung ruhig und gleichmäßig. Atmung ruhig und tief. Es atmet mich.
Bauchübung	(Mein) Bauch/Leib ist strömend warm. Sonnengeflecht ist strömend warm
Kopfübung	Stirn ist angenehm kühl. Kopf ist ..... und ..... (frei / leicht / klar / weit)
Zurücknahme	Arme fest. Tief atmen. Augen auf.
Hilfsformeln	*Geräusche sind (ganz) gleichgültig.* *Gedanken sind (ganz) gleichgültig.*

AT-Übungsrhythmus:

(Beispiel Schwereübung)

3 x Ich bin ganz ruhig.
6 x Mein rechter Arm ist ganz schwer.
1 x Ich bin ganz ruhig.
6 x Mein rechter Arm ist ganz schwer.
1 x Ich bin ganz ruhig.
6 x Mein rechter Arm ist ganz schwer.
.....
3 x Ich bin ganz ruhig.
Zurücknahme

AT-Übungshäufigkeit:	AT-Übungsbedingungen:
3 x täglich bis 5 x täglich **AT-dauer:** ca. 5 bis 10 Minuten	- Üben im Liegen; eventuell Kopfkissen, leichte Decke - keine beengenden Kleidungsstücke - Störquellen vermeiden (Telefon, Klingel, Familie, Hund) - Raum leicht abgedunkelt

Psychologische Praxis Dr. rer. nat. Andreas Lange · Kornstraße 39 · 38640 Goslar
Tel.: (0 53 21) 4 58 98 · Fax: (0 53 21) 4 60 18 · eMail: post@praxislange.de · www.praxislange.de