

Das Autogene Training umfaßt die folgenden sechs **Grundübungen**:

Schwere
Wärme
Atmung
Sonnengeflecht
Herz
Stirnkühle.

Wenn Sie mit diesem "**Basispsychotherapeutikum**" einigermaßen vertraut sind, haben Sie eine ideale Grundlage für vielfältige Anwendungen, individuelle Ergänzungen und vertiefende Erfahrungen weit über Entspannung hinaus.

"**Autogenes Training Aufbaukurs**" ist eine geschlossene Übungsgruppe für 6 - 8 TeilnehmerInnen über 8 Wochen. Der Inhalt einer Sitzung richtet sich zum großen Teil nach den Bedürfnissen der Teilnehmer. So kann es z.B. darum gehen,
Streß abzubauen,
Burnout vorzubeugen,
inneren Frieden zu finden,
bei sich bleiben zu können,
seinen eigenen Körper zu mögen,
alte Verhaltensmuster zu verändern,
sein Selbstwertgefühl zu verbessern,
mehr Mitgefühl zu entwickeln,

Belastungen loszulassen,
sich besser zu erden,
körperliche Beschwerden zu verringern
oder zu akzeptieren,
ängstliche Persönlichkeitsteile in Sicherheit zu bringen,
sich für Glückserfahrungen zu öffnen,
sich besser abzugrenzen,
Abstand zu Gefühlen zu finden,
sich auch mal Fehler zu erlauben,
innere Ressourcen zu stärken,
oder spirituelle Verbundenheit zu erleben.

Als Sie das Autogene Training erlernt haben, haben Sie - zumindest in der ersten Zeit - sich bestimmte körperliche Erlebnisse vorgestellt, z.B. Wärme, bis Ihr Körper tatsächlich mit einer Erwärmung der Haut auf die Vorstellung reagierte. Das Wärmeerlebnis verband sich mit der Formel des Autogenen Trainings, so daß die Formel schließlich auch ohne Konzentration auf die Wärmeverstellung das Wärmeerlebnis auslöste.

Ganz ähnlich lassen sich auch andere und komplexere seelisch-körperliche Zustände und Verhaltensweisen durch Imaginationen einüben. Das kann zum einen durch "**individuelle formelhafte Vorsatzbildung**", zum anderen durch mehr oder weniger angeleitete **Imaginationsübungen** geschehen. Beides spielt in dieser Übungsgruppe eine wichtige Rolle.

Individuelle formelhafte Vorsatzbildung bedeutet, einen Problembereich zunächst im Gespräch soweit wie möglich zu verstehen, dann Ziele, evtl. Zwischenziele festzulegen und schließlich einen Leitsatz zu formulieren, der in den Übungen des Autogenen Trainings erprobt, ggf. modifiziert und dann über einen längeren Zeitraum eingeübt wird.

Imaginationsübungen sind in der Anleitung weniger auf die spezielle Situation eines Einzelnen bezogen, erlauben aber viel Spielraum für die persönliche Ausgestaltung.

Neben dem Coaching für das individuelle Üben ist natürlich auch Raum für Gespräche über Ihre persönlichen Themen, und selbstverständlich können bei Bedarf auch die Grundübungen des Autogenen Trainings wiederholt werden.

Um teilzunehmen, sollten Sie mit den Grundübungen vertraut sein, wobei es unerheblich ist, wo Sie ihren Kurs gemacht, oder ob Sie es autodidaktisch erlernt haben. Wenn Sie sehr aus der Übung sind, empfehle ich Ihnen, schon vor Beginn wieder zu einer täglichen Praxis von einigen Minuten Autogenem Training zurückzukehren.

Der Gewinn, den Sie aus der Gruppe ziehen, hängt zu einem großen Teil davon ab, ob Sie in der Lage sind, sich täglich 15 - 20 Minuten Zeit zum Üben zu nehmen.

Eine Kostenerstattung durch die Krankenkasse ist für diese Gruppe nicht möglich

Persönliches:

Ich habe das Autogene Training vor über 20 Jahren bei Dr. Klaus Thomas gelernt und im Rahmen meiner psychotherapeutischen Tätigkeit in der stationären Psychosomatik der Caduceus Klinik, Bad Bevensen, über vier Jahre regelmäßig Autogenes Training unterrichtet. Seit 2007 leite ich ambulante Kurse in meiner Praxis.

Abgeschlossene Fortbildungen habe ich in

- Systemische Familientherapie (SG)
- Systemische Therapie mit der inneren Familie (IFS)

Kurse in Autogenem Training:

Grundkurs vormittags:

montags von 10:30 bis 12:00 Uhr

Grundkurse abends:

montags von 17:30 - 19:00 Uhr
oder dienstags von 18:30 - 20:00 Uhr
jeweils 12 Termine, 180 €

Die Krankenkassen bezuschussen bei regelmäßiger Teilnahme (mind. 80%) die Kursgebühren. Die Höhe des Zuschusses erfahren Sie bei Ihrer Krankenkasse. Die Bezuschussung erfolgt am Ende des Kurses auf Basis einer Teilnahmebescheinigung, die Sie bei Ihrer Kasse einreichen.

Aufbaukurs

montags von 19:30 bis 21:00 Uhr
8 Termine, 120 €

Keine Erstattung durch Krankenkassen

Ort:

Psychologische Praxis Waterholter
Hummelroi 1, 24943 Tastrup

Beginn

der nächsten Kurse siehe:
<http://www.psychotherapie-flensburg.de/therapieangebote.html>

Tel.: 0461-9402901

email: gwaterholter@web.de

Bankverbindung: Konto Nr. 2020778900,
GLS Gemeinschaftsbank BLZ 430 609 67

Kursleitung:

Gerhard Waterholter, Dipl.-Psych.
Systemischer Therapeut (SG, IFS)
Psychotherapie Paartherapie Entspannung

Entspannung

Heilung

Selbstvertrauen

Autogenes Training

mehr als Entspannung

Aufbaukurs

Gerhard Waterholter, Dipl.-Psych.,
Tastrup