

Die nervlichen Belastungen in unserem Leben wachsen immer mehr. Sowohl beruflich als auch privat fühlen wir uns manchmal von Reizen und Anforderungen überwältigt.

Kommen Sie noch richtig zur Ruhe?

Können Sie gelassen bleiben?

Wir wissen, dass wir mit Ruhe und Gelassenheit weiter kommen, und reagieren trotzdem oft mit Hektik und Aufgeregtheit. Nicht selten finden wir aus der inneren Unruhe gar nicht wieder heraus. Jede Katze kann sich entspannen, aber wir Menschen verlieren diese Fähigkeit häufig im Laufe der Kindheit und müssen sie dann bewusst wieder erlernen.

Die Vermehrung von **Ruhe und Gelassenheit** im Leben ist das erste Ziel des Autogenen Trainings. Tausende haben diese Technik der konzentrativen Selbstentspannung in den letzten 80 Jahren erlernt und psychisch wie körperlich davon profitiert, denn das Autogene Training baut chronische Verspannungen ab, stärkt das Immunsystem, normalisiert den Blutdruck, hilft bei Einschlafstörungen und verbessert den Schlaf, lindert Schmerzen und unterstützt Wundheilungen. Es verbessert die Konzentrationsfähigkeit, vermindert Ängste, fördert körperliche Heilung, stärkt das Selbstvertrauen und erhöht die Leistungsfähigkeit.

Das **Wirkprinzip** des Autogenen Trainings besteht darin, dass unser Körper und unser Geist auf das, was wir uns intensiv vorstellen, ebenso reagieren wie auf das, was wir mit unseren Sinnen wahrnehmen. Wenn wir uns z.B. auf bedrohliche Vorstellungen konzentrieren, klopft das Herz stärker und der Schweiß bricht uns aus. Das Gegenteil passiert bei der Vorstellung von Ruhe.

Im Autogenen Training lernen wir zunächst, über die Vorstellung von Schwere eine Entspannung der willkürlichen Muskulatur herbeizuführen. Im zweiten Schritt wird über die Vorstellung von Wärme eine Entspannung der unwillkürlichen Muskulatur der Blutgefäße erreicht. Die sich anschließenden Standardübungen richten sich an die Atmung, die Bauchorgane, das Herz und das Gesicht.

Nach Bedarf erlernt der Kursteilnehmer, bestimmte Körperteile besonders zu entspannen, z. B. den Schulter-Nackengebiet bei Nackenschmerzen, den Unterkiefer bei nächtlichem Zähneknirschen oder spastisch gelähmte Bereiche.

**Chronische Verspannungen** sind die Ursache einer Vielzahl von körperlichen Beschwerden, besonders im Bereich der Wirbelsäule. Das Autogene Training ist hier in jedem Falle eine unterstützende, in manchen Fällen sogar hinreichende therapeutische Maßnahme.

Andere **psychosomatische Anwendungsbereiche** des Autogenen Trainings

sind z.B. Schlafstörungen, Bluthochdruck, Hauterkrankungen (z.B. Psoriasis, Neurodermitis, Urticaria), Asthma, Spannungskopfschmerzen, Stottern, Fibromyalgie, erhöhter Augeninnendruck, Magen-Darm-Beschwerden und Tinnitus.

Das Autogene Training erlaubt Ihnen bei den meisten Erkrankungen, die ärztlicher Behandlung bedürfen, aktiv und zielgerichtet an Ihrer Genesung mitzuwirken, denn selbst ein Knochenbruch heilt schneller, wenn er autogen verstärkt durchblutet wird.

Aufgrund der engen physiologischen Verflechtungen wirkt die körperliche Entspannung auch auf unser vegetatives Nervensystem und auf unsere Stimmungen und Gefühle. Das bedeutet, dass die Ausschüttung von Stresshormonen abnimmt und das Gefühl von Gelassenheit zunimmt.

Zudem versetzt die tiefe Entspannung des Autogenen Trainings uns in einen Zustand besonderer Empfänglichkeit für **Auto-suggestionen** (autogene Vorsatzbildung). So kann das Autogene Training Sie dabei unterstützen, Ihr Leben in mancherlei Hinsicht bewusster zu gestalten. Vielleicht möchten Sie chronischen Stress abbauen, eine Angst, Hemmung oder lästige Gewohnheit überwinden, Ihr Selbstvertrauen, Ihre Lebensfreude, Ihre Selbstakzeptanz verbessern, oder eine innere Leere füllen. Regelmäßig angewandt wird das Autogene Training zu einem kraftvollen

Instrument, das Sie einsetzen können, um Ihre eigenen Ziele zu erreichen.

Aufgrund seiner entspannenden Wirkung und seiner breit gefächerten Einsatzmöglichkeiten bezeichnet man das Autogene Training daher auch als „**Basispsychotherapeutikum**“.

Auch Sie können das Autogene Training erlernen. Wenn Sie zwei- bis dreimal am Tag jeweils 10 Minuten üben, werden Sie schon nach kurzer Zeit erste Veränderungen spüren. Am Ende des Kurses sind Sie in der Lage, das Autogene Training an Ihre persönlichen Ziele anzupassen und eigenständig weiterzuüben. Eine Einführung in die autogene Vorsatzbildung ist Bestandteil des Grundkurses.

Persönliches: Ich selbst 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 mehrere Jahre Autogenes Training unterrichtet. Seit 2007 leite ich ambulante Kurse in meiner Praxis.

### **Kurse im Autogenen 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 €

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

**Tel.:** 0461-9402901

**email:** [gwaterholter@web.de](mailto:gwaterholter@web.de)

#### **Ort:**

Psychologische Praxis Waterholter  
Hummelroi 1, 24943 Tastrup

**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*

---

Gerhard Waterholter, Dipl.-Psych.,  
Tastrup