

Autogenes Training



Psychiater und Psychotherapeut
Johannes Heinrich Schultz

(geb. 1884 in Göttingen; gest. 1970 in
Berlin)

Autogenes Training

auto = ursprünglich, selbsttätig

gen = lat. Genero, erzeugen, hervorbringen

Autogenes Training heißt, mit eigenen suggestiven (d.h. selbst beeinflussenden) Kräften körperliche und seelische Entspannung hervorrufen zu können (selbst gesteuerte Entspannung).

Autogenes Training

Demonstration

Fingerzeigübung

Autogenes Training

Wirkungsweise

- von Alltagsgedanken weg, lenken wir die Aufmerksamkeit auf das Körperempfinden
- Wir spüren z. B. den rechten Arm und vergegenwärtigen uns das Erlebnis von angenehmer Schwere und Wärme, wie wir es nach körperlichen Anstrengungen kennen
- mit Hilfe verschiedener Formeln wird die Aufmerksamkeit auf das Erleben von Entspannungsempfindungen wie Schwere, Wärme, Ruhe, ..., Kühle auf der Stirn gerichtet

Autogenes Training

1. Ebene

Grundübungen

- Ruhetönung, Schwere- u. Wärmeübung

Organübungen

- Herzregulierung, Atemeinstellung,
- Leibübung
- Stirnkühleübung

Standardformeln

2. Ebene

Organspezifische Formeln

- Formelhafte Vorsatzbildung

Spezielle Formeln

3. Ebene

Innenschau durch Vorstellung von

- Farben
- konkreten Objekten
- abstrakten Begriffen
- Gefühlen
- anderen Menschen
- der eigenen Person

Autogene Meditation

Autogenes Training

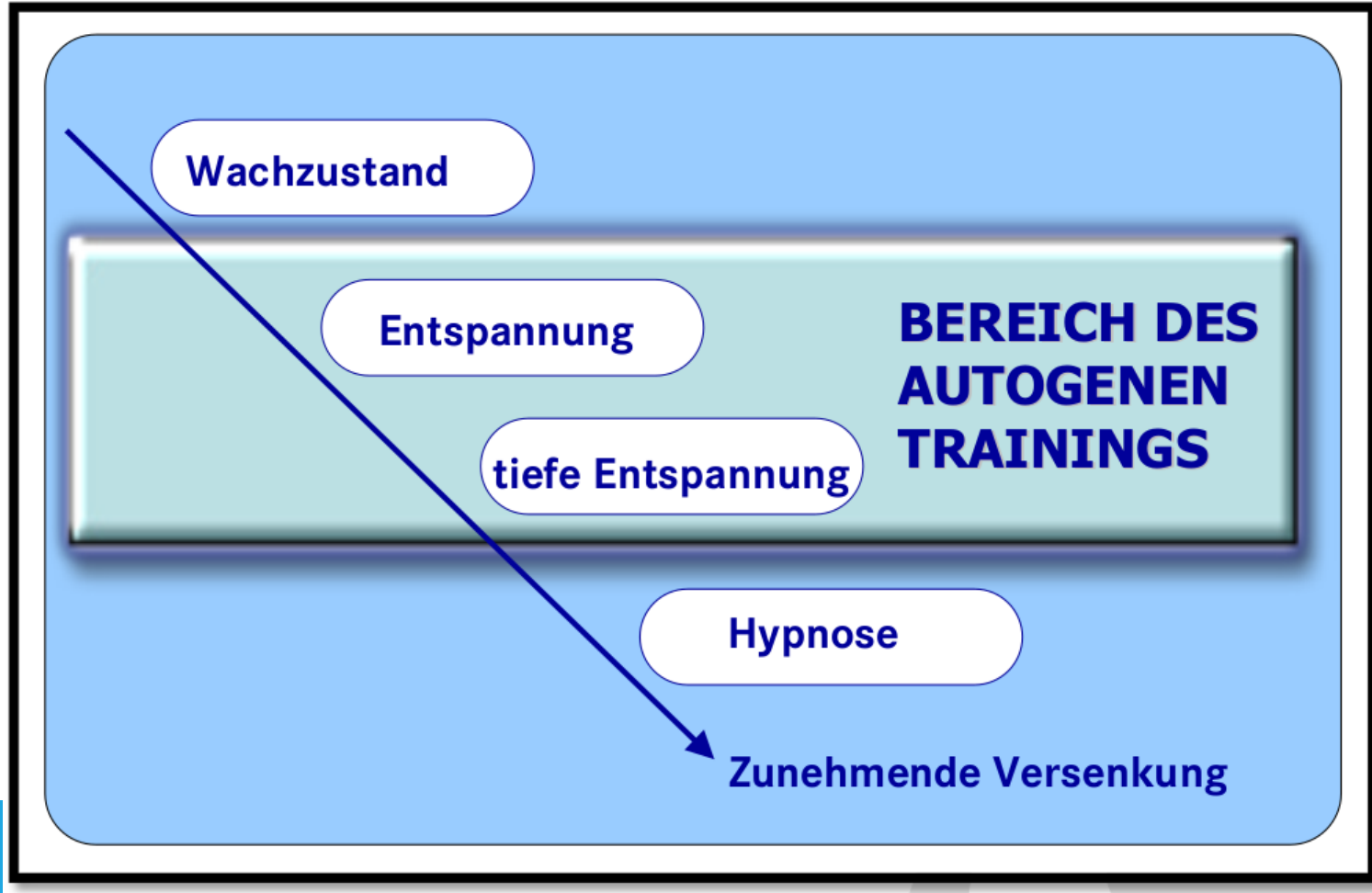
Bewusstseinszustände während des Autogenen Trainings

Der **Wachzustand** des Gehirns ist der so genannte Betazustand, charakterisiert durch Betawellen (Frequenz zwischen 13 und 30Hz)

Alphawellen treten im **Zustand tiefer Entspannung** auf (Frequenz zwischen 8 und 12Hz); „Dösen“

Noch langsamer sind Delta- und Thetawellen, diese Zustände werden jedoch nur in **sehr tiefer Trance** (z.B. durch Hypnose) erreicht.

Autogenes Training



Formeln des Autogenes Trainings

Die Ruheübung

- zielt auf gesamten Körper
- dient zur Einstimmung auf die Übung
- mit Körperreise, Bodyscan o.ä. einsteigen

Ruhe-Bilder

- Strand (am Strand liegen und Wellenrauschen hören)
- Berge (Berglandschaften betrachten, Bergseen, Gerüche wahrnehmen)

Formel: Ich bin ganz ruhig und entspannt.

Formeln des Autogenes Trainings

Die Schwereübung

- richtet sich auf Entspannung der Bewegungsmuskulatur
- entspannte Muskeln fühlen sich schwer an

Schwere-Bilder

- Der Arm/das Bein wird nach unten gezogen (von einer unbekannteren Kraft)
- Man stellt sich vor, dass um den Arm/das Bein ein schwerer Bleigürtel gewickelt ist

Formel: Mein rechter Arm/ Bein ist ganz schwer.

Formeln des Autogenes Trainings

Die Wärmeübung

- durch Ansprache erfolgt die Gefäßerweiterung und so die Muskelentspannung verstärkt

Wärme-Bilder

- Der Arm/das Bein wird in warmes Wasser getaucht.
- Stell dir vor, dass die Sonne auf Arme und Beine strahlt.
- Die Füße sind an einem warmen Heizkörper gelehnt.

Formel: Mein rechter Arm/ Bein ist ganz warm.

Mandalas und Farben

Für kurzweilige Entspannung sorgt der Einsatz von Mandalas.

Mandala = vom Zentrum ausgehend.

Vereinfacht ausgedrückt sind Mandalas Bilder, bestehend aus geometrischen Figuren, die sich um einen Mittelpunkt bilden.

Mandalas und Farben

Was sollte beim Ausmalen beachtet werden?

1. Finde eine Vorlage, die Dir gefällt.
2. Für das Ausmalen eignen sich alle Arten von Buntstiften. Das können Holz- Filz-Gel- oder auch Wachsstifte sein. Möglich, aber auch schwieriger zu händeln, ist der Einsatz von Tusche.
3. Wähle einen ruhigen Ort mit ausreichend Licht und möglichst wenigen Dingen, die Ablenkung bieten.

Mandalas und Farben

4. Die Wahl der Farbe und Formen soll möglichst intuitiv erfolgen. Einfach drauflos malen.
5. Das Ergebnis muss nicht perfekt sein. Vielmehr geht es um den Weg zum Ziel, also um die Zeit, mit sich selbst.

Mandalas und Farben



Mandalas und Farben

Bei der Gestaltung der Mandalas sollen die Farben intuitiv gewählt werden.

Dennoch wirken Farben auf unseren Körper und unsere Psyche.

Mandalas und Farben

Rot:

ist die Farbe des Feuers, von Liebe und Leidenschaft, aber auch des Zorns. Sie erregt Aufmerksamkeit und steht für Vitalität und Energie. Rot kann aktivieren, erwärmen, aber auch erhitzen. Es regt den Kreislauf, den Stoffwechsel und das Immunsystem an. Rote Kleidung steht für Selbstbewusstsein, in einem roten Kleid wirkt man sexy und fällt sofort auf. In Räumen sollte Rot nur als Impuls eingesetzt werden, denn zu viel Rot macht unruhig. Rot wirkt appetitanregend und macht Lust auf Sex.

Mandalas und Farben

Orange:

ist die Symbolfarbe für Optimismus und Lebensfreude. Orange ist ein Stimmungsaufheller und steht für Aufgeschlossenheit, Kontaktfreude und Selbstvertrauen. Ebenso kann es aber auch Leichtlebigkeit und Aufdringlichkeit vermitteln. Orange hilft bei Beschwerden im Bauch und Unterleib und fördert die Nierenfunktion. Kleider in Orange steigern die Anziehungskraft. In orangefarbenen Räumen wird Geselligkeit gefördert und Gemütlichkeit ausgestrahlt. Orange ist die ideale Farbe für Räume mit wenig Tageslicht sowie für Küchen oder Esszimmer.

Mandalas und Farben

Gelb:

ist die Farbe der Sonne. Gelb steht für Licht, Optimismus und Freude. Es lindert Ängste und Depressionen. Da gelbe Farben entgiftend wirken, werden sie bei Rheuma, Leberstörungen und Immunschwächen eingesetzt. Klares Gelb steht auch für Wissen, Vernunft und Logik. Schmutzige Gelbtöne stehen eher für negative Eigenschaften wie Egoismus, Geiz und Neid. Ein gelbes Outfit strahlt Lebensfreude und Selbstbewusstsein aus. Gelb lässt kleine Räume größer wirken. Da es Konzentration und Kreativität fördert sowie anregend auf Unterhaltungen wirkt, ist Gelb die ideale Farbe für Kinderzimmer und Konferenzräume.

Mandalas und Farben

Grün:

ist die Farbe der Natur. Es beruhigt, harmonisiert und steht für Sicherheit und Hoffnung. In der Farbtherapie wird grün bei Herzkrankheiten eingesetzt. Auch Trauer, Wut und Liebeskummer können durch grüne Farbtöne gelindert werden.

Grün kann aber auch Gefühle wie Neid, Gleichgültigkeit und Müdigkeit vermitteln. Ein in Grün gekleideter Mensch wirkt großzügig und vertrauenerweckend. In Räumen sorgt Grün für Ruhe, Sicherheit und Kreativität und ist daher in Arbeitsräumen ideal – auch wenn es "nur" in Form von Pflanzen auftaucht.

Mandalas und Farben

Cyan/ Türkis:

ist eine kühle, frische Farbe. Türkis vermittelt geistige Offenheit und Freiheit, kann aber auch distanziert wirken. Türkis wird bei Infekten und Allergien aller Art verwendet und schützt das Immunsystem. Ein Outfit in Türkis ist immer etwas Besonderes und wirkt extravagant. Türkisfarbene Räume wirken kühl, aber persönlich.

Mandalas und Farben

Blau:

Die Farbe des Himmels steht für Ruhe, Vertrauen und Sehnsucht, es kann aber auch melancholisch oder nachlässig wirken. Blau hilft bei Schlafstörungen und Entzündungen. Es fördert Sprachfähigkeiten und klares Denken. Wer blau trägt, weiß was er will, wirkt aber oft unterkühlt. Kleine Räume wirken durch einen blauen Anstrich größer. Es wird gerne in Räumen verwendet, die der Entspannung dienen, besonders in Schlafzimmern.

Mandalas und Farben

Purpur/ Violett:

steht für Würde, Mystik und Schutz. Die Farbe der Inspiration und der Kunst ist extravagant und wirkt schmerzlindernd, reinigend und entschlackend. Violett kann stolz und arrogant wirken, unterstützt aber auch die Konzentration und das Selbstvertrauen. Violette Kleidung hat eine festliche, edle und geheimnisvolle Wirkung. In Wohnräumen wirkt Purpur beruhigend, eignet sich aber eher für Empfangsräume. Da es Appetit und sexuelle Lust zügelt, sollte Violett in Ess- und Schlafzimmer nur bedingt eingesetzt werden.

Mandalas und Farben

Magenta/ Pink und Rosa:

sind sanfte Farben, die in der Natur als Blüten für Freude sorgen. Sie verkörpern Idealismus, Ordnung und Mitgefühl, haben aber auch etwas von Snobismus und Dominanz. Magenta ist eine Schutzfarbe und wird als "Erste Hilfe" bei körperlichen und seelischen Schocks eingesetzt. Sie gibt innere Freiheit und vermittelt Sicherheit. Pinkfarbene Kleidung wirkt ausdrucksstark, rosafarbene hingegen unschuldig. Rosa ist laut Experten die geeignetste Farbe für Schlafzimmer, da es besänftigt und Aggressionen abbaut.

Mandalas und Farben

Weiß:

ist ein Symbol der Reinheit, Klarheit und Unschuld. Die Farbe von Eis und Schnee gilt aber auch als Zeichen der Unnahbarkeit. Weiß ist eine magische Farbe, die für jede andere Farbe eingesetzt werden kann, da ihr Lichtspektrum nahezu alle Farben enthält. In unseren Kulturkreisen gibt es eigentlich keine negative Zuschreibung zu Weiß, in China ist Weiß jedoch die Farbe der Trauer und des Todes. Ganz in weiß gekleidet wirkt man elegant, aber gilt auch schnell als unnahbar. In Räumen ist weiß die ideale Kombinationsfarbe. Es neutralisiert, hellt auf und belebt.

Mandalas und Farben

Grau:

ist die Farbe vollkommener Neutralität und Zurückhaltung. Es ist unauffällig und wird auch mit Langeweile, Unsicherheit und Lebensangst in Verbindung gebracht. Graue Businessanzüge stellen die Individualität zurück und wirken nüchtern. In Räumen sollte Grau nur als Kombinationsfarbe eingesetzt werden.

Mandalas und Farben

Schwarz:

ist die Farbe der Dunkelheit. Sie drückt Trauer, Unergründlichkeit und Geheimnisumwittertes aus, ist aber auch Ausdruck von Würde und Ansehen und kann einen besonders feierlichen Charakter haben. Auch in der Mode wirkt schwarz edel und feierlich. Es vermittelt Seriosität und erzeugt Respekt. Von schwarzen Wänden sollte man absehen, da sie düster und schwer wirken.

Mandalas und Farben

Braun:

ist die ruhige Erdfarbe. Es vermittelt Geborgenheit und materielle Sicherheit. In der Farbtherapie wird Braun bei Gleichgewichtsstörungen eingesetzt. Auch Braun gilt als modische Businessfarbe. Braune Räume wirken rustikal, beruhigend und ausgleichend. Erdtöne wie Ocker oder Siena können in nahezu allen Räumen eingesetzt werden.

Mandalas und Farben

Gold:

wird häufig mit der Sonne in Verbindung gebracht und steht für Macht und Reichtum. Gold gibt Kraft und Inspiration. Es hilft gegen Angst, Unsicherheit und Gleichgültigkeit. Gold ist die Farbe von großen Jubiläen (goldene Hochzeit). Es gehört zu den stillen Tugenden, die sich in der Dauer bewähren: Treue und Freundschaft, Wahrheit und Hilfsbereitschaft.

Mandalas und Farben

Silber:

wirkt reinigend und harmonisierend. Es fördert kommunikative Fähigkeiten soll aber in großen "Mengen" Redseligkeit und Unwahrheiten fördern. Silber ist eine Farbe der Höflichkeit und steht, wie für Klugheit, Selbstständigkeit, Sicherheit und Pünktlichkeit. Der Glanz des Silbers verdrängt nicht, er spiegelt andere Farben unverfälscht wider, das Silber selbst tritt in den Hintergrund. Silber ist eine Farbe des Modernen, Unkonventionellen, Originellen.

Mandalas und Farben

Übung:

Wähle Deine Malvorlage

Gestalte Deinen Mandala, nutze Farben intuitiv

Zeit: ca. 30min

Mandalas und Farben

Auswertung:

Was hast Du während der Übung wahrgenommen?

Was hat sich wie bei Dir verändert?

Wie würdest Du die Übung mit Kindern oder Erwachsenen gestalten?

Was würdest Du anders machen?

Entspannungstraining für Kinder

Zahlreiche Entspannungstechniken für Erwachsene (Yoga, Thai Chi, QuiGong oder Massagen) lassen sich abgewandelt für Kinder einsetzen.

Vorschulkinder profitieren besonders von Entspannungsübungen (AT). Aber: Konzentrationsfähigkeit ist noch nicht so stark ausgeprägt!

Ab 7-8 Jahren lassen sich PMR- Übungen gut einbinden. Feste Altersbeschränkungen gibt es nicht!

Bei Jugendlichen stehen wir in Fragen der Motivation vor großen Herausforderungen.

Entspannungstraining für Kinder

PMR bei Kindern und Jugendlichen

Aufforderungen zur Kontraktion und Entspannung werden in Fantasiereisen eingebaut

Bei Erwachsenen i.d.R. 10sek Anspannung, 20-30sek. Entspannung

Bei Kindern keine Reduzierung der Muskelgruppen! 7er bzw. 4er Muskelgruppenübungen werden in spielerischer Form umgesetzt.

Entspannungsgeschichten sollten einen Zeitumfang von ca. 10min haben (Konzentrationsfähigkeit beachten!)

Jugendliche (ab ca. 13 J.) Langform mit ca. 30min möglich

Entspannungstraining für Kinder

Gliederung einer Übungsstunde

Einstieg

- Ankommen
- Erwärmung

Hauptteil

- Bewegung
- Entspannung

Schluss

- Auswertung
- Aufgabe

Entspannungstraining für Kinder

Demo Entspannungsgeschichte

Entspannungstraining für Kinder

Fortführende Übungen/ Entspannung für zwischendurch

- Pizza backen, Massagegeschichten
- Wie lang ist eine Minute?
- Probiers mal mit Gemütlichkeit!

Aromatherapie

Ätherische Öle (auch ätherische Öle) sind leicht flüchtige und häufig leicht entzündbare Stoffgemische, die aus verschiedenen ineinander löslichen, organischen Stoffen wie Alkoholen, Estern, Ketonen oder Terpenen bestehen. Sie werden synthetisch oder aus natürlichen Quellen durch Wasserdampfdestillation, Extraktion oder Auspressen der Pflanzen oder der Pflanzenteile gewonnen. Ätherische Öle werden häufig in den Blättern von Pflanzen produziert und im Pflanzen-Gewebe gespeichert. Die Pflanzen locken damit Insekten an oder wehren Schädlinge ab.

Aromatherapie

Ätherische Öle gelangen relativ leicht beim Hautkontakt oder beim Einatmen in den Blutkreislauf und das Gewebe. Nach der Aromatherapie üben die Düfte Einfluss auf die Gefühle, das vegetative Nervensystem, die Hormonproduktion oder das Immunsystem aus.

So finden die Öle nicht nur in der Kosmetik sondern auch in der Medizin und Naturheilkunde Anwendung.

Aromatherapie

...werden in vier verschiedene Klassen unterteilt

Naturbelassene Öle

Natürliche Öle

Naturidentische Öle

Künstliche Öle

Aromatherapie

Naturbelassene Öle

- werden direkt aus Pflanzen gewonnen
- entscheidend sind Herkunft, Eigenschaft, Produkt -u. Prozessqualität
- Beschreibung sollte Anbauweise, Namen, Herkunft, verwendete Pflanzenteile, Gewinnungsverfahren u.ä. enthalten

Aromatherapie

Natürliche Öle

- bestehen in der Regel aus mehreren naturreinen Komponenten
- dürfen keine synthetischen Zusätze enthalten!
- bei Zusatz synthetischer Öle sollte die Bezeichnung natürlich/naturidentisch (N/NI) vermerkt sein

Aromatherapie

Naturidentische Öle

- werden nach dem Vorbild der natürlichen Öle aus synthetischen Ölen hergestellt
- Zusammensetzung der verschiedenen Öle ist weniger komplex als bei den natürlichen Ölen

Aromatherapie

Künstliche Öle

- kommen in der Natur nicht vor
- werden gezielt auf den gewünschten Geruch hergestellt

Aromatherapie

Übung

Wähle intuitiv einen Duft aus dem Sortiment, ohne daran im Vorfeld zu riechen. Lass Dich führen.

Begib Dich an einen ruhigen Ort, öffne die Duftprobe und achte darauf, was mit Dir passiert.

Was riechst Du? Beschreibe den Duft! Woran erinnert er Dich! Welche Gefühle löst er in Dir aus?

Notiere Deine Beobachtungen!

Qi Gong

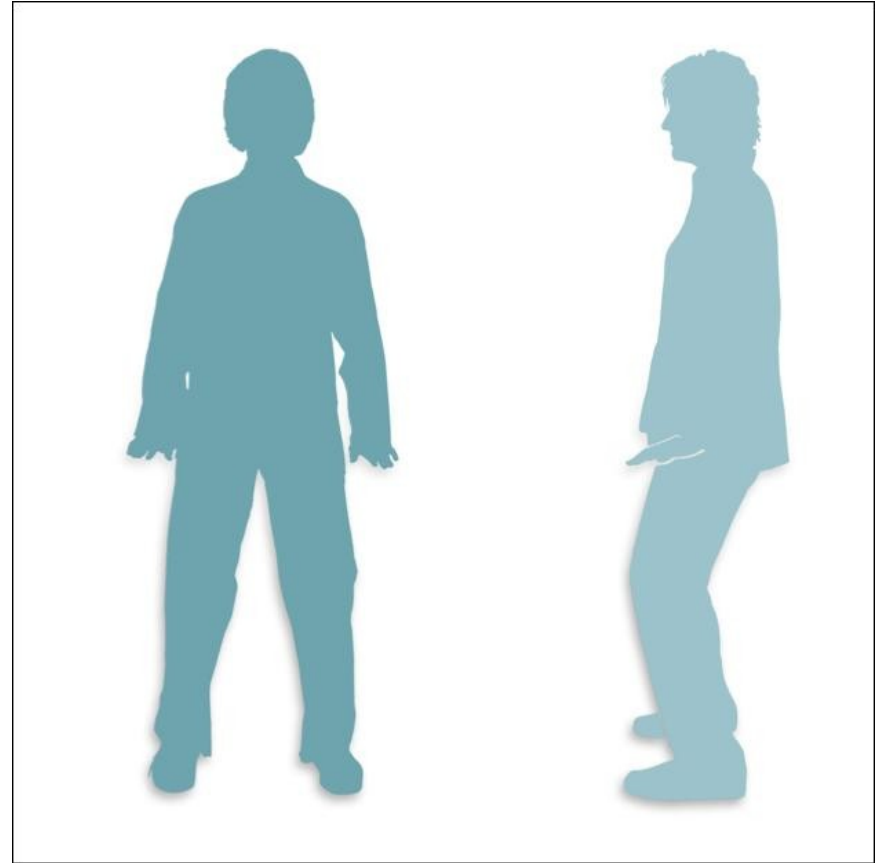
„Qi“ = Lebenskraft oder Lebensenergie

„Gong“ = regelmäßiges, konzentriertes Üben

- wird zu den Körperorientierten Entspannungsverfahren gezählt
- ist vor ca. 5.000 Jahre entstanden
- ist eine alte Heilmethode, die aus sanft fließenden Bewegungs- Atem- und Entspannungsübungen besteht

Qi Gong

**Grundposition ist die
Ausgangsposition
jeder Übung!**



Qi Gong

Einfache Übungen aus dem Qi Gong

- Qi wecken
- den Brustkorb erweitern
- den Energieball spüren
- den Regenbogen schwingen
- wechselseitiges Atmen

Für fortgeschrittene...

Qi Gong

... die fünf Elemente in Anbindung
an die **fünf** Jahreszeiten

Frühling

Sommer

Spätsommer

Herbst

Winter

