

## Das autogene Training

Das autogene Training wirkt nicht nur durch den Ruhezustand, sondern schon durch die zuverlässigen „formelhaften Vorsätze“. Die Wirksamkeit der Formeln mit dem „Stilllegen der Sinneskanäle“ im Autogenen Training, lassen diese Vorsätze ohne Nachdenken oder besondere Willensentschlüsse unmittelbar zur Tat werden. Neurophysiologische Untersuchungen, welche am Physiologische Institut der Universität Witten/Herdecke unter Prof. David seit einigen Jahren durchgeführt werden, bestätigen die starke Wirkung des Autogenen Trainings.

Wenn formelhafte Vorsätze wirken sollen, müssen sie einer Anzahl von Anforderungen genügen. So muss die Formel geeignet sein, das angestrebte Ziel zu erreichen, z.B. eine Störung zu beseitigen z.B.:

„ Schmerz fort!  
Spannung raus!  
Spastik weg!  
Hand warm!  
Gefühl rein!  
Kraft stark!“

Oder

„Ich bleibe gesund“  
„Ich halte durch“  
„Ich bleibe fest“  
„Der Schreck ist weg“  
„Ich stehe darüber“

## Die Wirkung des Autogenen Trainings

- übt eine passive, automatische Steuerung des Organismus
- hilft Sportlern, sich selbst posthypnotische Aufträge zu erteilen,
- steigert die Willenskräfte,
- klärt und stärkt die innerste Motivation,
- hilft beim Aufstellen und Durchführen eines systematischen Trainingsprogramms („hypnotic goal-programming“),
- nimmt in einem „mentalen Training“ die Sportübungen innerlich voraus,
- überwindet Ängste und Lampenfieber mit ihren Spannungen,
- bringt mit seiner Entspannung die ideale Ausgangshaltung für Höchstleistungen,
- verkürzt (auch durch Zeitdehnung: „eine Sekunde ist wie eine Minute“) die Reaktionszeiten bedeutend (Tennispieler, Rennfahrer u.a.),
- überwindet Müdigkeit und begünstigt Erholung,
- ermöglicht optimale Blutversorgung der beanspruchten Muskeln,
- schaltet bei Bedarf auf „Sparbrennerhaltung“, z.B. bei fünfminütigem Tauchen,
- überwindet bei Bedarf Schmerzen und Übelkeit,
- ermöglicht älteren Sportlern durch Altersregression die Leistung von jüngeren,
- verbessert durch ruhigen, kräftigen Herzschlag die Leistung des Kreislaufs,
- stärkt Selbstvertrauen und Siegesbewusstsein,
- hilft, Körperbewegungen harmonischer zu koordinieren,
- lehrt, grösstmögliche Genauigkeit von Bewegungen planen und durchführen,
- verhilft durch Abschalten aller Störungen zu Höchstleistungen,
- hilft durch Bildschauerei innere „Lehrfilme“ erstellen und befolgen,
- lässt Vor-Bilder sehen und sich ihnen angleichen,
- lässt Höchstleistungen aus tiefster innerer Harmonie erwachsen,
- baut ein „überwachtes Bewusstsein“ auf mit Gelassenheit, Vertrauen, Kraft, Feinempfindsamkeit, Selbstbeherrschung und Geborgenheit,

Autogene Lektionen zur Zeit im AuraVita, Wellness und Fitness Center, Rapperswil, 055 220 67 00  
Jeden Dienstag von 18.00 Uhr bis 8.45 Uhr, Mittwoch von 12.00 Uhr bis 12.45 Uhr

Weitere Informationen: [info@auravita.ch](mailto:info@auravita.ch) oder [www.auavita.com](http://www.auavita.com)