

# Regeneration – Entspannungstechniken: Autogenes Training

Autogenes Training ist eine langanhaltende Entspannungstechnik. Sie wurde von Johannes Heinrich Schultz aus der Hypnose entwickelt und ist eine auf Selbstbeeinflussung basierende Entspannungstechnik.



**Übungspositionen** (v.l.n.r.): Im Liegen, im Sitzen (Sessel), in der Droschkenkutscherstellung (Vorteil: für unterwegs beispielsweise und immer dabei, aber mit der Zeit unbequem).

Alle können autogenes Training lernen und trainieren. Anfänger/innen sollten den Instruktionen genau folgen.

## Hinweise für den Anleitenden

- Ruhige, gleichmässige Stimmlage
- Durch die Stimmlage Vertrauen, Zuversicht und passive Grundhaltung vermitteln
- Autogene Formeln verwenden
- Die Übenden ermutigen und darauf hinweisen, dass sie selber ohne Fremdinstruktion die Übungen durchführen sollen

## Audioanleitungen Autogenes Training

Kurzversion, ca. 9 Min.

Langversion, ca. 20 Min.

Langversion Mundart, ca. 20 Min.

## Downloads

- [Kurzversion](#)

- Langversion
- Langeverion Mundart

## Was?

- Der Sportler selber beeinflusst die Tiefe des Entspannungszustandes. Autogen heisst (altgriechisch): selbst (auto)+ üben (gen).
- Der äussere Anstoss (die Audioanleitung) soll einen inneren Vorgang (die Entspannung) auslösen.
- Es gibt sechs Grundübungen: die Schwere-, Wärme-, Atem-, Herz-, Sonnengeflechts- und Stirnkühleübung (siehe unten).

## Wozu?

- Sich bewusst entspannen können. Psychische und physische Entspannung durch eine Reihe von physiologischen Veränderungen und durch die dem Gehirn mitgeteilte Meldung: «Ich bin ruhig, ganz ruhig».
- Anspannungen lösen und einen tiefen Entspannungszustand erreichen.
- Spannungen abbauen, Angstreduktion (aus Enge wird gelöste Weite).
- Verbesserung der Konzentrations- und Merkfähigkeit sowie des Lernens.
- Neue Kräfte tanken, Körper und Seele ins Gleichgewicht bringen, der Organismus wird auf Erholung umgestellt.
- Langfristig wird man gelassener, so wird es möglich, in schwierigen Situationen Ruhe zu bewahren.
- Phänomen der Distanzierung (Loslassen).
- Schmerzen lindern.
- Besserer Umgang mit Stress.
- Steigerung der Lebensqualität.

## Wann ?

- So oft wie möglich
- Systematisch und präzise in den Trainingsplan einbauen
- Kurz vor dem Einschlafen, am Morgen nach dem Aufstehen und nach dem Training geübt

## Wann nicht?

- Mit vollem Magen
- weniger als 2 Stunden vor dem Training oder Wettkampf
- Nach dem Kaffeetrinken

---

## Rahmenbedingungen

### Psychologische Vorbereitung

- Betonung des autogenen Charakters der Übungen und dass die Entspannungsreaktion eine

natürliche, biologisch angelegte Reaktion ist (Ziel: Ängste, Befürchtungen und übertriebene Hoffnungen abbauen).

- Motivieren: Erklärung, dass das Verfahren nach einer Übungsphase bei praktisch allen Übenden nachweisbare Effekte auslöst.
- Hinweis auf die prinzipielle Erlernbarkeit des Verfahrens (Training).

## Wie üben?

- erwartungsfrei
  - vielleicht zuvor etwas bewegen
  - Ein- und Ausatmen beachten; Atembewegungen
  - an den jeweiligen Ort des Geschehens begeben (Vorstellung, Aufmerksamkeit, fühlen...)
  - aufkommende Gedanken vorbeiziehen lassen (wie Wolken am Himmel)
  - Formeln verwenden: «Ich bin ganz ruhig»; «Die Gedanken sind ganz ruhig»
  - keine Bewertungen während des Übens vornehmen
- 
- 

## Anleitungstipps zu den verschiedenen Übungen

### Schwereübung

- **Wozu:** Entspannung der Muskulatur. «Nichts wollen – nichts erwarten – nichts tun, nur in sich hineinfühlen, geschehen lassen.»

### Wärmeübung

- **Wozu:** Anregung der Durchblutung durch Konzentration. Gefässentspannung → Gefässerweiterung.

### Atemübung

- **Wozu:** naturgegebenen Atemrhythmus wiederfinden. «Zulassen, wie von selbst»; vegetatives Nervensystem wird angesprochen.

### Herzübung

- **Wozu:** Sich dem Herzen positiv zuzuwenden. Der Rhythmus ist zentral. Die Konzentration dorthin richten, wo der Puls empfunden wird.

### Sonnengeflecht

- **Wozu:** Einbezug der Organe des Bauchraums; Plexus Solaris. Bauchorgane werden stärker durchblutet, die Darmtätigkeit wird verstärkt. Vorstellung: Am Strand liegen und die Sonne scheint auf meinen Bauch. Evtl. Hand auflegen.

### Stirnübung

- **Wozu:** Etwas Abkühlung. Bemerkung: Vor dem Einschlafen weglassen.
-

## Zurücknehmen

Nach dem Abschluss der Übungen soll wieder ein normales Aktivierungsniveau erreicht werden. Deshalb ist die Rücknahme sehr wichtig. Die Rückführung sollte stets in derselben Weise erfolgen:

- Bewegen der Zehenspitzen, Füsse und Finger
- Anspannung der Arm- und Beinmuskulatur
- Zwei bis drei tiefe Aus- und Einatemzüge
- Öffnen der Augen

**Kontraindikatoren:** bei Herzerkrankungen (auch bei Epilepsie, Asthma, chronischen Magen-Darmerkrankungen).

---

Quelle: Daniel Birrer, Erika Ruchti, Eidgenössische Hochschule für Sport EHSM Magglingen



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**