

Spannung und Entspannung.

Ziel des autogenen Trainings ist nicht die Heilung bestimmter Krankheiten. Vielmehr sollen Geist und Körper eventuelle Störungen selbst heilen oder verbessern können, wenn sie frei von der Beschränkung des aktiven Verstandes sind.

Sie haben noch Fragen?

**Wir sind immer für Sie da,
rund um die Uhr an 365 Tagen.**

Alles über Leistungen, Beiträge und Mitgliedschaft:
DAKdirekt 040 325 325 555 zum Ortstarif

Allgemeine medizinische Fragen oder Fragen aus den
Bereichen Kinder- und Sportmedizin:
DAKGesundheitdirekt 040 325 325 800 zum Ortstarif

Ein Krankheitsfall im Urlaub oder im Ausland eine
medizinische Frage auf dem Herzen:
DAKAuslanddirekt +49 40 325 325 900

Einfach, bequem und sicher: der Onlineservice
für unsere Kunden – mit persönlichem Postfach.
Gleich registrieren und Passwort zuschicken lassen:
www.dak.de/meinedak

Persönliche Beratung online: der **DAK**-Berater-Chat
auf **www.dak.de/chat**

DAK-Gesundheit
Gesetzliche Krankenversicherung
Nagelsweg 27–31, 20097 Hamburg
www.dak.de



W406-6005 / Gedruckt 04/15.
Nachträglich kann es z. B. durch Gesetzesänderungen
zu abweichenden Regelungen kommen. Aktuelle Auskünfte
erhalten Sie in Ihrem Servicezentrum der DAK-Gesundheit.

DAK
Gesundheit

**Machen Sie sich
keinen Stress.**

Autogenes Training.

DAK
Gesundheit



Was ist autogenes Training?

Autogenes Training (AT) heißt so viel wie „aus dem Selbst entstehendes Training“ (griechisch: autos = selbst, genos = entstehen). Prof. Johannes Heinrich Schultz (1884–1970) war Nervenarzt in Jena und Berlin und entwickelte das autogene Training durch die Arbeit mit Hypnose.

Aber keine Angst: AT hat absolut nichts mit Hypnose im allgemeinen, klassischen Sinne zu tun. Es soll zwar die gleichen körperlichen und psychischen Veränderungen bewirken, jedoch autogen, also eher als eine Art absolut kontrollierbare Selbsthypnose.

Das AT stützt sich auf die Tatsache, dass das vegetative Nervensystem über die konzentrierte Selbstentspannung gezielt beeinflusst werden kann und daher die Möglichkeit besteht, Stress auch willentlich abzubauen. Dies geschieht durch Übungen, die eine Entspannung der Muskeln und Gefäße herbeiführen und harmonisierend auf die Atem- und Herztätigkeit einwirken; die Körperwahrnehmung wird vertieft.

Anwendung

Sie können AT überall und zu jeder Zeit anwenden, in der Straßenbahn genauso wie im Büro oder einfach auf dem Sofa ... ganz gleich, wo Sie gerade sind.

Technik des autogenen Trainings – ein kleiner Einblick.

Das autogene Training kann nicht mit Hilfe eines Buches allein erlernt werden. Wer die Kunst der Entspannung durch AT beherrschen will, sollte sich über einige Wochen hinweg von einem ausgebildeten Lehrer anleiten lassen.

AT wird zumeist in kleinen Gruppen in 1–2 wöchentlichen Sitzungen während einer Dauer von 6–10 Wochen vermittelt. In der Grundstufe wird in der Regel in jeder Sitzung eine so genannte Formel eingeübt. Hierbei sind Knappheit, Präzision

und Monotonie der Formeln im Sinne einer hypnotischen Wirkung wichtig.

Die ersten Formeln lauten: „Ich bin ganz ruhig“, „Mein rechter (linker) Arm ist ganz schwer“, weiter: „Meine Arme und Beine sind angenehm schwer“, „Mein rechter (linker) Arm ist ganz warm“, und später: „Mein Körper ist angenehm warm“.

Neben diesen Übungsformeln gibt es eine Reihe weiterer. Die Übungen sollten täglich, am besten mehrfach und allein, wiederholt werden (jeweils 5 Min. reichen aus).

Positive Wirkung.

Wichtig

Zurücknehmen nicht vergessen. Jede tagsüber durchgeführte Übung wird intensiv zurückgenommen. Ausnahme: Wenn Sie die Übungen als Einschlafhilfe benutzen möchten. Zurücknehmen geschieht durch Anspannen der Armmuskeln, tiefes Durchatmen, Öffnen der Augen.

Spannung und Entspannung sind für ein erfolgreiches und ausgeglichenes Leben notwendig. Wenn jedoch die Anspannung überwiegt, wird sie zu einer Gefahr für unsere Gesundheit.

Unter den verschiedenen Entspannungstechniken ist autogenes Training ein wahrer Bestseller. Mit der besseren Stressbewältigung steigert sich nicht nur Ihr Wohlbefinden, sondern können auch verschiedene Beschwerden verhindert oder sanft behandelt werden.

Klinisch kontrollierte Studien haben gezeigt, dass autogenes Training positiv wirkt bei:

- nervösen Herz- und Kreislaufstörungen
- verschiedenen Beschwerden im Magen-Darm-Trakt
- Migräne, Kopfwegh
- Wetterfühligkeit
- Schlafstörungen
- Nervosität, „Lampenfieber“
- Unsicherheit, Selbstzweifel
- Angstzuständen
- Überlastung

Das zahlt die DAK-Gesundheit

Autogenes Training kann bei entsprechender Indikation von Ihrem Arzt verordnet werden. Im Rahmen der Primärprävention kann die DAK-Gesundheit grundsätzlich die Teilnahme an einer Kursmaßnahme pro Kalenderjahr bezuschussen. Die Voraussetzungen hierfür erfragen Sie bitte in Ihrem DAK-Servicezentrum.