

HEADLETIC

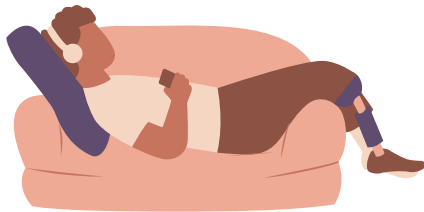
AUTOGENES TRAINING

EINE ANLEITUNG FÜR EINSTEIGER





Finde einen ruhigen Ort: Wähle einen Ort, an dem du dich wohlfühlst und nicht gestört wirst. Es kann dein Wohnzimmer, dein Schlafzimmer oder sogar dein Garten sein.



Wähle eine bequeme Position: Du kannst sitzen oder liegen, je nachdem, was für dich am bequemsten ist.

Atme tief ein und aus: Nimm dir einen Moment Zeit, um dich auf deine Atmung zu konzentrieren und dich zu entspannen.



4 Tipps zum Start

Regelmäßigkeit: Versuche, das autogene Training täglich zur gleichen Zeit zu praktizieren. Regelmäßigkeit hilft, es zu einer Gewohnheit zu machen und die Vorteile zu maximieren.

Kurze Sessions: Beginne mit kurzen Trainingssessionen und erhöhe die Dauer schrittweise. Selbst kurze 5- bis 10-minütige Einheiten können wirksam sein.

Individualisiere deine Praxis: Wir Alle sind individuell, und was für den einen passt, passt vielleicht nicht für den anderen. Zögere nicht, deine Übungen deinen Bedürfnissen anzupassen. Experimentiere mit verschiedenen Positionen oder Hintergrundmusik.

Geduld und Akzeptanz: Erwarte keine sofortigen Ergebnisse. Autogenes Training erfordert Geduld und Übung. Akzeptiere das, was während des Trainings passiert, ohne zu urteilen oder zu analysieren.

Anleitung für ein autogenes Training



Hinweis: Die vorgeschlagenen Sekunden sind nur Richtwerte. Du kannst sie als Orientierung nutzen. Wir möchten dich aber auch dazu ermutigen, deine eigene Geschwindigkeit zu finden. Nimm dir die Zeit, die du benötigst.

Bitte stelle sicher, dass du dich in einer bequemen Position befindest und ungestört bist, bevor du mit diesem Training beginnst.

Schritt 1 (15 Sekunden): Schließe deine Augen und richte deinen Fokus auf deinen Atem.

Schritt 2 (10 Sekunden): Fühle das Ein- und Ausatmen und wie die Luft deinen Körper sanft berührt.

Schritt 3 (30 Sekunden): Visualisiere, wie sich deine Muskeln mit jedem Atemzug entspannen und schwerer werden.

Schritt 4 (20 Sekunden): Nimm das Gewicht deines Körpers wahr, wo immer du gerade sitzt oder liegst.

Schritt 5 (40 Sekunden): Sage dir selbst: "Mein rechter Arm ist schwer" und lasse diese Schwere real werden.

Schritt 6 (30 Sekunden): Wiederhole das Gleiche mit deinem linken Arm: "Mein linker Arm ist schwer" und spüre die Entspannung.

Schritt 7 (30 Sekunden): Gehe zu deinem rechten Bein über und sage dir: "Mein rechtes Bein ist schwer". Lasse dein Bein sich vollständig entspannen.

Schritt 8 (30 Sekunden): Wiederhole diesen Schritt mit deinem linken Bein: "Mein linkes Bein ist schwer".



Anleitung

Schritt 9 (40 Sekunden): Konzentriere dich auf deinen Bauchraum und sage dir: "Mein Bauchraum ist warm und angenehm". Genieße dieses Gefühl.

Schritt 10 (40 Sekunden): Richte deine Aufmerksamkeit auf deinen Kopf und sage: "Meine Stirn ist kühl und entspannt".

Schritt 11 (30 Sekunden): Lass diese Gefühle von Schwere, Wärme und Entspannung durch deinen ganzen Körper fließen. Von der Kopfspitze bis zu den Zehenspitzen. Dein gesamter Körper ist tief entspannt ... Du bist vollkommen ruhig und gelassen ...

Schritt 12 (120 Sekunden): Verweile einen Moment in dieser tiefen Entspannung. Nimm dir Zeit, zurückzukommen und öffne deine Augen, wenn du bereit bist.



Herzlichen Glückwunsch, du hast die ersten Schritte auf dem Weg zur Meisterung des autogenen Trainings unternommen. Denke daran, dass jede Reise mit kleinen Schritten beginnt und dass Geduld und Übung der Schlüssel zum Erfolg sind.

Es ist völlig normal, wenn das autogene Training anfangs eine Herausforderung darstellt. Mit der Zeit und regelmäßiger Praxis wird es jedoch einfacher werden und du wirst die Vorteile dieser entspannenden Technik deutlich spüren.

Erlaube dir, diese Zeit für dich selbst zu nutzen, frei von Urteilen oder Erwartungen. Jede Übungseinheit ist ein Geschenk an dich selbst, eine Gelegenheit zur Ruhe und Wiederherstellung.

Bleib dran und genieße deine Reise zur Tiefenentspannung und inneren Ruhe. Du machst einen großartigen Job!



SCAN MICH



Reflektion und Dankbarkeit



Reflektion ist ein Schlüssel zur Verbesserung deiner Praxis im autogenen Training. Sie ermöglicht es dir, deine Fortschritte zu erkennen und Bereiche zur Anpassung zu identifizieren. Dankbarkeit hingegen, fördert eine positive Einstellung und hilft dir, die Vorteile deines Trainings zu schätzen. In Kombination können Reflektion und Dankbarkeit dazu beitragen, dein Training zu vertiefen und dein allgemeines Wohlbefinden zu steigern.

DAS SIND MEINE GEDANKEN:

.....

.....

.....

.....

DAFÜR BIN ICH DANKBAR:

.....

.....

.....

.....

PLATZ FÜR NOTIZEN:

.....

.....



Notizen für das Wohlbefinden



Anleitung

Fülle diese Zeilen mit deinen Lieblingsaktivitäten und -dingen aus. Auf diese kannst du immer dann zurückgreifen, wenn du schlechte Laune und einen nicht so guten Tag hast.

MEINE FAVORITEN

Filme die ich mag

.....
.....
.....

Bücher die ich mag

.....
.....
.....

Spiele die ich mag

.....
.....
.....

DINGE DIE ICH TUE, WENN ICH GLÜCKLICH BIN

.....
.....
.....

DINGE DIE ICH GERNE TUE UND DIE MIR FREUDE BEREITEN

.....
.....
.....

DAS MÖCHTE ICH IN DIESEM JAHR NOCH TUN

.....
.....
.....

PLATZ FÜR WEITERE NOTIZEN:

.....
.....



Häufig gestellte Fragen (FAQ)

Frage: Wie oft sollte ich das autogene Training praktizieren?

Antwort: Du solltest versuchen, das autogene Training täglich zu praktizieren. Selbst kurze Sitzungen von 10 bis 15 Minuten können wirksam sein.

Frage: Zu welcher Tageszeit sollte das autogene Training durchgeführt werden? Antwort: Du kannst das autogene Training zu jeder Tageszeit durchführen, die dir am besten passt. Viele Menschen finden es jedoch besonders hilfreich, vor dem Schlafengehen zu üben, um den Schlaf zu verbessern.

Frage: Was mache ich, wenn ich während des Trainings abgelenkt werde? Antwort: Wenn du abgelenkt wirst, lenke deine Aufmerksamkeit sanft zurück zu deinem Atem oder der Körperregion, auf die du dich konzentrierst. Es ist normal, dass der Geist wandert; wichtig ist, wie du damit umgehst.

Frage: Ich habe Schwierigkeiten, die Schwere oder Wärme in meinem Körper zu fühlen. Mache ich etwas falsch? Antwort: Nein, du machst nichts falsch. Es kann einige Zeit dauern, bis du diese Empfindungen deutlich spürst. Sei geduldig mit dir selbst und erzwinge nichts. Mit der Zeit und Übung wird es leichter.

Frage: Kann das autogene Training Nebenwirkungen haben? Antwort: Das autogene Training ist im Allgemeinen sehr sicher und hat wenige Nebenwirkungen. Wenn du jedoch eine Vorgeschichte von psychischen Erkrankungen hast oder dich während des Trainings unwohl fühlst, solltest du einen Arzt oder Therapeuten konsultieren.

Frage: Kann ich Musik während des autogenen Trainings hören? Antwort: Ja, du kannst ruhige, entspannende Musik im Hintergrund laufen lassen, wenn sie dir hilft, dich zu entspannen. Achte jedoch darauf, dass die Musik nicht ablenkt. Wir haben die passende Musik für dich. Kennst du schon dein Trainingscenter für den Geist?





Entdecke Headletic

Bist du jetzt bereit, tief in die Welt der Entspannung einzutauchen und Stress effektiv abzubauen?


Dann ist unserer ausführlicher Beitrag zum autogenen Training genau das Richtige für dich. Darüber hinaus bieten wir dir in unserem Angebot viele weitere spannende Ressourcen zur persönlichen Entwicklung, Meditation und Affirmationen. Starte jetzt deine Reise zur inneren Ruhe und Ausgeglichenheit.

Aber das ist noch nicht alles! Mit der Headletic App hast du dein persönliches Trainingscenter für den Geist immer griffbereit. Egal, ob du Anfänger oder Fortgeschrittener bist – unsere App bietet eine Vielzahl von geführten Meditationen und Entspannungsübungen, die auf dein Niveau zugeschnitten sind. Du kannst sogar passende Musik auswählen, die dich bei deiner Entspannungsreise unterstützt.

Worauf wartest du noch? Tauche ein in die Welt der Entspannung und des Wohlbefindens mit Headletic. Deine Reise zu einem entspannteren und ausgeglicheneren Selbst beginnt hier. Schau auf unserem Blog vorbei und melde dich kostenlos im Trainingscenter für den Geist an. Verfügbar auf allen Geräten mit einem Browser oder im App-Store.

 training.headletic.de

Informationen zum autogenen Training:

 <https://headletic.de/autogenes-training-uebungen/>

