

Aus der Hypnose entwickelte auf **Autosuggestion** basierende **Entspannungstechnik** für Jedermann

Zahl	Medium	Orientierung	Modellvorstellung	Inhaltlich	Zeitlich
Einzel Gruppen	Beweg./Körp.	Hypnose-Verf.	Suggestives Verf. Relaxations-Verf.	supportiv	Fokal

**Indikationen:** Neurosen, Phobien, psychosomatische Erkrankungen, Begleittherapien bei Krebserkrankungen

**Kontraindik.:** Akute Psychosen, schwere Depression, Epilepsie, Tetanie, akute Hirnorgan. Erkrankungen

**Ziel:**

- **Grundstufe:** Entspannung von innen her, ohne äußeres Zutun und ohne äußere Unterstützung
- **Oberstufe:** Gleichschwebende Aufmerksamkeit mit sich selbst

**Modell**

- Menschen sind in der Lage sind, einen **Zustand tiefer Entspannung allein mit Hilfe der Vorstellungskraft** zu erreichen.
- Intensive Vorstellung von Wärme in den Armen führt tatsächlich zu einer Zunahme der Oberflächen-temperatur der Haut, die auf Zunahme der Durchblutung zurückgeführt wird.

Das autogene Training wird in drei Stufen gegliedert:

- **Grundstufe:** Beeinflussung des vegetativen Nervensystems
  - Erleben der Schwere
  - Erleben der Wärme
  - Herzregulierung
  - Atmungsregulierung
  - Bauchwärme
  - Stirnkühlung
- **Mittelstufe:** Beeinflussung des Verhaltens durch formelhafte Vorsatzbildung
  - „Ich bleibe ruhig und gelassen“
  - „Geräusche ganz gleichgültig“
- **Oberstufe:** Erschließen unbewusster Bereiche des Trainierenden.
  - Einbau psychoanalytischer Techniken zur Selbsterforschung
  - Erlernen „gleichschwebende Aufmerksamkeit“ (wie beim Analytiker)