



**brainLight**<sup>®</sup>

LIFE IN BALANCE

Selbstfürsorge durch Autogenes Training

## **Autogenes Training macht gelassen, aber nicht gleichgültig.**

J. H. Schultz

*Sehr geehrte\*r Kunde\*in,*

vielen Dank für Ihr Interesse am Autogenen Training. Das Autogene Training ist ein therapiebegleitendes Entspannungsverfahren. Es ist zur Selbstanwendung geeignet und sorgt für eine Harmonisierung eines durch Stresseinwirkung aus dem Gleichgewicht geratenen vegetativen Nervensystems.

Das Autogene Training stärkt mit seinen insgesamt sechs Übungen, die Sie mit Hilfe dieses Programmblocks Schritt für Schritt erlernen, die Fähigkeit zur Selbstfürsorge.

Im Anschluss an die sechs Grundübungen leite ich Sie an, die Mittelstufe des Autogenen Trainings kennenzulernen. Mit jeder Übung wird Ihre Achtsamkeit für körperliche Bedürfnisse gefördert, wodurch Sie bei sich die Voraussetzung schaffen, auf stressbedingte Symptome aktiv ühend Einfluss zu nehmen.

Das **brainLight**-Entspannungssystem unterstützt Sie dabei, das Erlernete in Ihrem Unterbewusstsein zu verankern und dadurch besonders leicht in Ihrem Alltag abzurufen und einzusetzen.

Autogenes Training ist ein übendes Verfahren. Seine volle Wirkung kann es erst nach regelmäßiger Anwendung entfalten. Ich empfehle Ihnen, sich ab Sitzung 2 (Sitzung 1 führt „nur“ ins Thema ein) für jede Sitzung zehn Übungseinheiten oder ein bis zwei Wochen Zeit zu lassen.

Bitte halten Sie außerdem die vorgegebene Reihenfolge der Sitzungen ein. Sie werden merken, dass sich Ihre Geduld bald auszahlt in einem stetig steigenden Wohlbefinden während und auch nach den Übungssitzungen.

In dieser Broschüre können Sie die wichtigsten Informationen noch einmal nachlesen. Außerdem finden Sie hier Beispiele dafür, wie Sie selbst die Formeln und Bilder, die Sie in den Sitzungen kennenlernen, einfach variieren können. So können Sie die Übungen des Autogenen Trainings an Ihre eigenen Bedürfnisse anpassen und besonders wirksam gestalten.

Ich wünsche Ihnen viel Erfolg beim Üben mit **brainLight!**

Ihr Wolfram Krug

Die <b>brainLight</b> -Entspannungstechnologie.....	4
Gegenindikationen .....	6
Anwendungshinweise .....	7
Programmübersicht .....	7
Sitzung 1: <b>Einführung in das Autogene Training</b> ..	8
Sitzung 2: <b>Entspannte Muskeln</b> – Schwereübung..	9
Sitzung 3: <b>Warmer Körper</b> – Wärmeübung .....	11
Sitzung 4: <b>Ruhe in Magen und Darm</b> – Bauchübung .....	13
Sitzung 5: <b>Vertiefte Entspannung</b> – Atemübung	14
Sitzung 6: <b>Gestärktes Herz</b> – Herzübung .....	15
Sitzung 7: <b>Kühler Kopf</b> – Kopfübung .....	16
Sitzung 8: <b>Vorsätze umsetzen</b> – Mittelstufe des Autogenen Trainings .....	17
Sitzung 9: <b>Den Ruheort einrichten</b> – Fantasiereise .....	21
Sitzung 10: <b>Selbstfürsorge im Alltag leben</b> .....	22
Über den Autor der Programme .....	26
Impressum .....	27

# Die **brainLight**-Entspannungstechnologie

Das **brainLight**-Tiefenentspannungssystem ist eine technologische Lösung, die verschiedene Entspannungstechniken miteinander kombiniert und unterstützt.

Es handelt sich um ein audio-visuelles System, das mit Licht- und Tonimpulsen, die über Kopfhörer und Visualisierungsbrille übermittelt werden, schnell und zuverlässig vom angespannten Zustand in einen Entspannungszustand führt. Auch Ungeübte können so schnell vom Alltag abschalten und sich regenerieren.

Die Licht- und Tonfrequenzen, die in diesem Programmblock zum Einsatz kommen, sind für jede Sitzung sorgfältig ausgewählt. Zum Beispiel enthalten die Sitzungen 1, 8 und 10 vor allem Informationen über das Autogene Training.

Licht und Ton sind in diesen Sitzungen darauf ausgerichtet, das Gehirn in seiner Aufnahmefähigkeit zu unterstützen.

In den Sitzungen 2 bis 7 werden Sie zu konkreten, aufeinander aufbauenden Übungen angeleitet. Hier fördern die Licht- und Tonfrequenzen einen besonders entspannten Zustand, der es erlaubt, das Geübte tief zu verankern und dadurch später auch unabhängig von den Sitzungen leichter umzusetzen.

In Sitzung 9, einer Fantasiereise, die als solche einen besonderen Platz im Autogenen Training einnimmt, führen Licht und Ton die Gehirnwellen in den Theta-Bereich, in dem Meditation, Träumen und Visualisieren zu Hause sind.

# Die **brainLight**-Entspannungstechnologie



Wenn Sie diese Sitzungen in einem **brainLight**-System mit Shiatsu-Massagesessel anwenden, ist natürlich auch die Massage so gestaltet, dass sie den Programminhalt bestmöglich unterstützt.

Bei den informativeren Sitzungen und der Fantasiereise werden Sie während der gesamten Anwendung massiert.

Bei den Sitzungen mit konkretem Übungsinhalt findet die Massage im Anschluss an die jeweilige Übung statt, um Sie während dieser nicht abzulenken, sondern Sie am Ende der Sitzung dabei zu unterstützen, ganz entspannt ins Hier und Jetzt zurückzufinden.

## Preisgekrönt. Regelmäßig.



# Gegenindikationen

- Bei Anwendungen mit einem audio-visuellen **brainLight**-System ohne Shiatsu-Massagesessel:

Wenn Sie Epileptiker\*in sind, einen Herzschrittmacher tragen oder schwanger sind, genießen Sie die Anwendung bitte ohne Visualisierungsbrille.

Bitte beachten Sie, dass geistige und körperliche Befindlichkeitsstörungen neben Stress auch eine körperliche Ursache haben können. Sprechen Sie deshalb bitte zur Abklärung einer anhaltenden Symptomatik mit Ihrem Hausarzt.



- Bei Anwendungen mit einem **brainLight**-Komplettsystem mit Shiatsu-Massagesessel:

Wenn Sie Epileptiker\*in sind, einen Herzschrittmacher tragen oder schwanger sind, genießen Sie die Anwendung bitte ohne Visualisierungsbrille. Wenn Sie akut starke Rückenbeschwerden haben, an Osteoporose leiden, über 120 kg schwer sind oder Thrombose haben, wählen Sie bitte nur Programme ohne Massage. Sollten Sie schwanger sein, dann machen

Sie bitte nur Anwendungen ohne Visualisierungsbrille und ohne Massage.



Setzen Sie bitte den Kopfhörer auf und legen Sie Ihre Visualisierungsbrille bereit. Starten Sie das Programm:

- Bei einem **Touch Synchro**, indem Sie die beiden Ziffern Ihres Wunschprogramms auf der Touch-Tastatur der Pyramide berühren. Auf dem Display erscheint die gewählte Nummer. Es beginnt ein 5-Sekunden-Countdown, während dem Sie die Programmwahl noch korrigieren können, indem Sie einfach die Ziffern eines anderen zweistelligen Programms eingeben. Sie können Ihre Anwendung jederzeit abbrechen, indem Sie die Mitte der Taste 0 ca. 2 Sekunden lang berühren, bis auf dem Display „Bitte warten/Please wait“ erscheint.
- Bei einem **relaxTower**, indem Sie die beiden Programmziffern auf der Tastatur des relax-Towers eingeben. Sie können Ihre Anwendung jederzeit abbrechen, indem Sie die Sterntaste drücken.

## **SELBSTFÜRSORGE MIT AUTOGENEM TRAINING:**

- Sitzung 1: **Einführung in das Autogene Training**
- Sitzung 2: **Entspannte Muskeln** – Schwereübung
- Sitzung 3: **Warmer Körper** – Wärmeübung
- Sitzung 4: **RuheinMagenundDarm** – Bauchübung
- Sitzung 5: **Vertiefte Entspannung** – Atemübung
- Sitzung 6: **Gestärktes Herz** – Herzübung
- Sitzung 7: **Kühler Kopf** – Kopfübung
- Sitzung 8: **Vorsätze umsetzen** – Mittelstufe des Autogenen Trainings
- Sitzung 9: **DenRuheorteinrichten** – Fantasiereise
- Sitzung 10: **Selbstfürsorge im Alltag leben**

Wenn Sie das audio-visuelle **brainLight-Tiefenentspannungserlebnis** zum ersten Mal genießen, beginnen Sie bitte **GRUNDSÄTZLICH** mit **Programm 01: Einführung + Anwendung**.

# Sitzung 1: Einführung in das Autogene Training

## Selbstfürsorge leben mit Autogenem Training

In der ersten Sitzung lernen Sie die Hintergründe des Autogenen Trainings kennen und erhalten einen Überblick über die kommenden Übungen.

Eine wichtige Vorkenntnis, bevor Sie sich mit Sitzung 2 ins Erlernen der Grundübungen stürzen: In der Variation der Formeln und der inneren Bilder liegt das größte Entwicklungspotential des Autogenen Trainings.

Je geschickter Sie echte Entspannungserlebnisse in Form erinnerter Bilder an die Übungsformeln koppeln, desto schneller gelingt es Ihrem Gehirn, den in Bild und Formel beschriebenen Zielzustand körperlich umzusetzen.

Und sollten einzelne Wörter in den Übungsformeln beim innerlichen Sprechen bei Ihnen negative

Assoziationen wecken, so gibt es Synonymbegriffe, die Sie in der Formel ersatzweise verwenden können, ohne dadurch die Wirkung der Übungsformel außer Kraft zu setzen.

### **Ein Beispiel aus der Schwereübung:**

Eine Anwenderin verband mit der Formel „Ich bin ganz schwer!“ die Erinnerung an eine Zeit, in der sie stark übergewichtig war und aufgrund ihres Übergewichts häufig kränzendes Feedback aus ihrem sozialen Umfeld erhielt. Um das Ziel der „Schwereübung“, nämlich „muskuläre Entspannung“, ohne unangenehme Assoziationen zu erreichen, tauschte sie das Wort „schwer“ in der Übungsformel durch das Wort „entspannt“ aus. Sie stellte sich beim Üben vor, wie sie völlig entspannt in einer Hängematte liegt. Das half, ohne zu verletzen.

# Sitzung 2: Entspannte Muskeln – Schwereübung

## 1. Übung im Autogenen Training

Die Schwereübung sorgt für eine muskuläre Entspannung im ganzen Körper, die von den meisten Übenden als „Schwere“ erlebt wird.

Mit zunehmender Übung wird es Ihnen möglich sein, mit Hilfe der Schwereübung muskuläre Verspannungen frühzeitig wahrzunehmen und gezielt zu lösen. Eher selten berichten Übende von einem Gefühl der Leichtigkeit, einem Gefühl zu schweben, sobald sich ihre Körpermuskulatur vollständig entspannt hat.

Vor diesem Erlebnishintergrund bieten sich Varianten der Schwereformel und der inneren Bilder an: Anstelle von „**Ich bin ganz (angenehm) schwer!**“ können Sie auch sagen: „**Ich bin ganz entspannt!**“ oder „**Ich bin ganz leicht – federleicht!**“

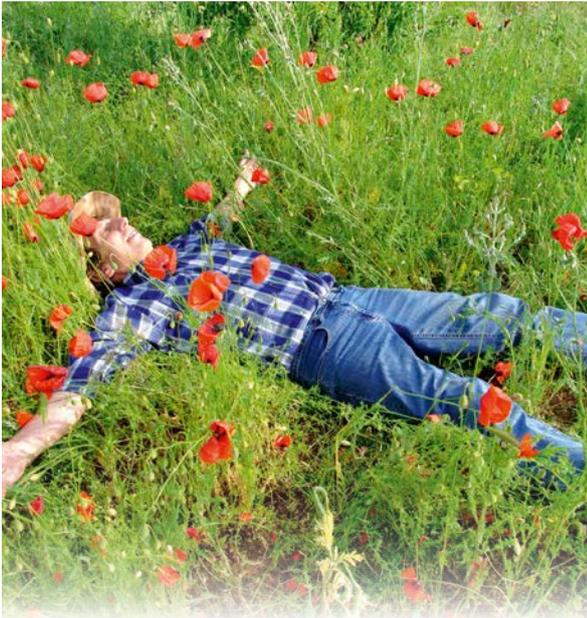
Zur Ergänzung der Schwereformel bieten sich bildhafte Vorstellungen an, wie:

- „Ich bin so schwer, als sei ich lang und ausdauernd geschwommen. Ich spüre nach Verlassen des Wassers die Schwere der Muskeln im ganzen Körper“ oder
- „Ich bin so schwer, als sei ich nach einer erholsamen Nacht gerade erwacht: Ich spüre die Bettschwere im ganzen Körper“ oder
- beim Erleben von Leichtigkeit: „Ich bin so leicht, als könnte ich schweben: Ich spüre die Leichtigkeit im ganzen Körper“.



## Sitzung 2: Entspannte Muskeln – Schwereübung

Manchmal macht es auch Sinn, für die Entspannung bestimmter Körperregionen passende Schwereerlebnisse in Bilder zu fassen.



### **Schwereerlebnis in Schultern und Nacken:**

„Schultern und Nacken sind so schwer und entspannt, als käme ich nach einer langen Bergwanderung am Gipfel an. Ich lege meinen Rucksack ab und spüre die Schwere in Schultern und Nacken.“

Suchen Sie in Ihrem Alltag nach Erlebnissen muskulärer Entspannung und binden Sie diese Erinnerung in Ihr Autogenes Training mit ein. Sie werden erstaunt sein, wie gut das Gehirn Entspannungserinnerungen körperlich umsetzen kann.

## 2. Übung im Autogenen Training

Die Wärmeübung sorgt für eine bessere Durchblutung der Extremitäten: Hände, Arme, Beine und Füße erwärmen sich. Bei regelmäßiger Anwendung der Wärmeübung wird es Ihnen möglich sein, den Körper in bestimmten Regionen punktuell zu erwärmen. Weil auch die Blutgefäße durch kleine Ringmuskeln in ihrem Durchmesser reguliert werden, ist ein sicheres Beherrschen der Schwereübung (muskuläre Entspannung) Voraussetzung für ein umfassendes Wärmeerlebnis.

Bitte sorgen Sie zusätzlich für eine ausreichende Raumtemperatur, bevor Sie mit dem Üben beginnen.

An heißen Sommertagen bietet sich als Variation der Wärmeformel eine Suggestion von Kühle an. Nutzen Sie im Bedarfsfall die Formel: „Ich bin ganz angenehm kühl!“.

Wichtiger als die Variation der Formel ist für die Wirkung der Wärmeübung die Variation der inneren Bilder. Anstelle von Sonne als Wärmequelle können Sie sich auch vorstellen, wie sich Ihr Körper erwärmt:

- weil Sie ein Vollbad nehmen,
- weil Sie sich in der Sauna befinden oder
- weil Sie vor dem prasselnden Kaminfeuer sitzen.

Auch einzelne Körperregionen profitieren von Bildvarianten, die an echte Erlebnisse anknüpfen.

Für die Erwärmung der Füße können Sie sich beispielsweise vorstellen: „Meine Füße sind so warm:

- ‚als ob ich auf einem Fußboden mit Fußbodenheizung stehe‘ oder
- ‚als ob ich an meinem Lieblingsstrand mit nackten Füßen durch warmen Sand laufe‘ oder
- ‚als ob ich in der Sauna vor dem ersten Saunagang ein warmes, aufsteigendes Fußbad nehme‘.“

## Sitzung 3: Warmer Körper – Wärmeübung



Wenn Sie häufig kalte Füße haben, so ist es zu empfehlen, zu Hause tatsächlich einmal ein warmes Fußbad zu nehmen. Stellen Sie Ihre Füße in das warme Wasser, spüren Sie bewusst hin, wie sie sich allmählich erwärmen, schließen Sie dabei die Augen und sprechen Sie gleichzeitig die Wärmeformel innerlich nach: „**Beide Füße sind ganz warm** – so warm, als ob die Füße in einem Fußbad stehen. Dabei zieht die Wärme aus dem Wasser heraus bis tief in meine Füße hinein.“

Nach mehrmaligem Üben mit Fußbad können Sie das Wasser weglassen und nur noch mit der Vorstellung vom Fußbad im Autogenen Training üben: Die Wirkung beruht dann auf einer einfachen klassischen Konditionierung.

## 3. Übung im Autogenen Training

Die Bauchübung bewirkt eine Besserdurchblutung des Solarplexus, dem als „Sonnengeflecht“ bezeichneten Hauptnervenknotenpunkt des vegetativen Nervensystems. Eine Erwärmung dieses zwischen Wirbelsäule und Magen gelegenen Nervengeflechts wird von Übenden des Autogenen Trainings als eine Verstärkung des Schwere- und Wärmeerlebens empfunden.

Als sogenannte „Organübung“ verwenden Sie die Bauch- oder Sonnengeflechtsübung, um nervös bedingte Magen-Darm-Beschwerden positiv zu beeinflussen. Die Standardformel zu dieser Übung lautet: **„Bauch ganz strömend warm und entspannt!“** Wer mit dem Wort „Bauch“ beim Üben einen „dicken Bauch“ assoziiert, kann das Wort „Bauch“ gegen das Wort „Sonnengeflecht“ austauschen.

Wer mit der Übung neben dem Bauch auch Beschwerden im Unterleib (z.B. Beschwerden während der Menstruation) positiv beeinflussen möchte, ergänzt die Formel: **„Bauch und Unterleib strömend warm und entspannt!“**

Neben dem Bild der wärmenden Sonne können ersatzweise auch andere Wärmeerlebnisse erinnert und an die Formel gekoppelt werden: „Mein Bauch ist so warm, als ob:

- ‚eine warme, schnurrende Katze darauf liegt‘ oder
- ‚eine Wärmflasche/ein Heizkissen/ein Kirschkernsäckchen darauf liegt‘ oder
- ‚die warme Hand eines liebenden Menschen auf meinem Bauch liegt‘.“

Nutzen oder schaffen Sie Erlebnisse von Wärme in Bauch und Unterleib, die Sie dann als Ergänzung zur Übungsformel gewinnbringend in Ihr Autogenes Training einbringen können.

## 4. Übung im Autogenen Training

Die Atemübung führt zu einer allgemeinen Vertiefung der Übungseffekte von Schwere- und Wärmeübung. Über die Ausatemungsverstärkung (ruhiges Ausatmen aus dem Bauch heraus) führt diese Übung zur Aktivierung des Vagusnerven (Ruhenerve des vegetativen Nervensystems) und damit zu einer allgemeinen Beruhigung von Körper, Seele und Geist. Als sogenannte „Organübung“ verwenden Sie die Atemübung, um Kurzatmigkeit bei Stress zu regulieren oder weil Sie einfach Freude an einer noch tieferen Entspannung haben.

Die Standardformel zu dieser Übung lautet:

**„Atem geschieht – ganz – ruhig.“**

Wer die passive Hingabe an eine reflektorisch ablaufende Atmung in der Formel betonen möchte, kann auch die ursprüngliche Formel von J.H. Schultz verwenden: **„Es atmet mich!“**

In dieser Ursprungsvariante steht das „Es“ für das Unbewusste. Bei der Atemübung geht es um die Hingabe an die Atemwelle. Erleichtert wird dieses passive „den Atem fließen lassen“ durch unterstützende, bildhafte Vorstellungen: **„Mein Atem geschieht – ganz – ruhig:**

- ‚Wie die Wellen am Meer kommt mein Atem und geht. Mit jeder anrollenden Welle fließt der Atem in meinen Körper hinein; mit jeder zurückkehrenden Welle strömt mein Atem wieder hinaus.‘
- ‚Wie das Schilf am Ufer eines Sees wiegt mich mein Atem sanft hin und her, gleich Ein- und Ausatmen. Mein Atem schwingt mit dem Schilf – ich spüre der Atemwelle im Körper nach.‘

Der Atem ist ein seltenes Phänomen, da er sowohl willkürlich gesteuert als auch unwillkürlich ablaufen kann. Bei der Atemübung im Autogenen Training geht es um die unwillkürlich, reflektorisch ablaufende Atmung, die ich beobachte, ohne Einfluss nehmen zu wollen.

## 5. Übung im Autogenen Training

Die Herzübung zählt – wie auch die Atemübung – zu den Übungen für Fortgeschrittene. Denn, vergleichbar mit der Atemübung, geht es hier um die Hingabe an eine unwillkürlich ablaufende Herzwele. Das verlangt nach einer Beobachterposition des\*r Übenden, nach einem Aufgeben der willkürlichen Einflussnahme im Moment der Entspannung. Wenn Sie etwas Geduld mitbringen, werden Sie von der Herzübung sehr profitieren.

Als sogenannte „Organübung“ wirkt die Herzübung beruhigend auf Ihr Herz bei einer rein funktionellen Herzrhythmusstörung, die keinen ärztlichen Befund ergeben hat. Sie kann auch isoliert eingesetzt werden, um beispielsweise ein aufkommendes Lampenfieber in seiner Wirkung zu reduzieren: Bei rechtzeitiger Anwendung führt die Herzformel Ihre Herzfrequenz in den Ruhepuls zurück.

Die Standardformel zu dieser Übung lautet: **„Herz ganz warm – schlägt kräftig und regelmäßig!“** Intendiert sind mit der Formel eine Besserdurchblutung der Herzkranzgefäße und eine Rückführung der Herzfrequenz in den Bereich des Ruhepulses.

Bei der Herzübung geht es um die dankbare Hingabe an die Herzwele. Unterstützend helfen dabei innere Bilder vom kräftigen, gesunden Herzen:

**„Herz ganz warm – schlägt kräftig und regelmäßig,**

- ‚als ob ich nach einem Dauerlauf dem bereits erholten Herzen in der Brust nachspüre‘.
- ‚Wie eine kräftige Pumpe befördert mein Herz das Blut durch meine Adern. Ich bin stolz auf mein kräftiges Herz!‘

Als Hilfestellung bei der Herzübung empfiehlt es sich, bei den ersten Übungsdurchläufen die Hand aufs Herz zu legen. Unterstützen Sie dabei nach Möglichkeit den Ellenbogen mit einem Kissen.

## 6. Übung im Autogenen Training

Die Kopfübung – manchmal auch als „Stirnkühle“ oder „Geisterhauch“ bezeichnet – setzt im Autogenen Training einen Kontrapunkt zum Schwere- und Wärmeerleben im übrigen Körper. Ich möchte Ihnen deshalb empfehlen, diese Übung ans Ende Ihrer autogenen Übungen zu setzen.

Die Kopfübung bietet Ihnen die Möglichkeit, Spannungs- und Migränekopfschmerz zu lindern. Fortgeschrittene Übende und von Kopfschmerzen geplagte Menschen können die Übung bald auch isoliert anwenden, um sich bei aufkommendem Kopfschmerz im Alltag schnell Linderung zu verschaffen.

Die Standardformel zu dieser Übung lautet: **„Stirn angenehm kühl!“** Bei der Kopfübung geht es um das suggestive Einstellen eines Kühleffekts auf der Stirn.

Unterstützend helfen dabei innere Bilder, die aufzeigen, wodurch sich die Stirn abkühlt: **„Stirn angenehm kühl!“**

- ‚als ob ich im Sommer mit dem Fahrrad einen Abhang hinunterfahre: Ich spüre den angenehm kühlen Fahrtwind auf der Stirn‘ oder
- ‚als ob ich in einem Café sitze und die Luft des Ventilators mir über das Gesicht streicht‘.“

Je nach Art des Migränekopfschmerzes kann anstelle der Kühlesuggestion auch eine Wärmesuggestion verwendet werden: „Stirn angenehm warm!“

Als Hilfestellung zum Erlernen der Kopfübung empfiehlt es sich, bei den ersten Anwendungen eine gekühlte Kupfermünze auf die Stirn zu legen. Spüren Sie beim Sprechen der Übungsformel **„Stirn angenehm kühl!“** wie sich die angenehme Kühle von der Münze aus in konzentrischen Kreisen über die ganze Stirn ausbreitet.

## Sitzung 8: **Vorsätze umsetzen** – Mittelstufe des Autogenen Trainings

Das Autogene Training bietet mit den Vorsatzformeln der Mittelstufe eine Möglichkeit zur selbstgesteuerten Persönlichkeitsentwicklung und eine Möglichkeit, sehr spezifisch auf psychosomatische Stressfolgen einzuwirken.

Dabei werden zwei Arten Vorsatzformeln unterschieden: Auf der einen Seite gibt es sogenannte **organspezifische Vorsatzformeln**, die stressbedingte funktionelle Störungen lindern helfen, noch viel gezielter als die Organübungen selbst.

Auf der anderen Seite stehen die **verhaltensbezogenen Vorsatzformeln**, die dazu beitragen, lästige Gewohnheiten zu verändern oder neue Verhaltensweisen in der Imagination aufzubauen, um sie hiernach im realen Leben zu testen.

### **Beispiele für organspezifische Vorsatzformeln:**

Bei **Magen-Darmbeschwerden** haben sich die folgenden Vorsätze bewährt:

- „Leber, Magen, Darm – alles strömend warm!“ oder
- „Speiseröhre, Magen, Darm – bleiben frei, entspannt und warm!“ oder ohne Reim
- „Magen und Darm sind warm, gelöst und entspannt!“



# Sitzung 8: **Vorsätze umsetzen** – Mittelstufe des Autogenen Trainings

Bei **Spannungskopfschmerzen** haben sich die folgenden Vorsätze bewährt:

- „In Schultern und Nacken locker, weich, frei – meine Stirn bleibt kühl und entspannt dabei!“ oder
- „Ich fühle mich ganz wohl und frei – der Kopf bleibt ohne Schmerz dabei!“ oder auch kürzer formuliert:
- „Die Stirn ist glatt, entspannt und frei!“ oder
- „Mein Kopf bleibt frei!“

Bei **Migräne** braucht es etwas Geduld. Es haben sich die folgenden Vorsätze bewährt:

- „Der rechte Kopf, es bleibt dabei, ist ruhig und ganz von Schmerzen frei!“ oder
- „In der Ruhe liegt die Kraft – dumm, der pausenlos nur schafft!“

Beispiele für **verhaltensbezogene Vorsatzformeln**:

Eine **allgemeine Ängstlichkeit** reagiert gut auf die folgenden Vorsätze:

- „Ich folge meinem Grübeln nicht und fasse Mut und Zuversicht!“ oder
- „Ich fasse jetzt Mut, das Ende wird gut!“

Zur **Stärkung von Unabhängigkeit und sozialem Mut** haben sich Vorsätze bewährt wie:

- „Das Urteil der anderen ist völlig egal!“ oder
- „Den Maßstab des Gewissens bestimme ich ab jetzt selbst!“ oder
- „Ich geh auf andere Menschen zu – gelassen, frei und ganz in Ruh!“

Bei **Schwierigkeiten mit der Pünktlichkeit** haben sich Vorsatzformeln bewährt wie:

- „Ich gehe in Zukunft früher fort und bin dann pünktlich stets vor Ort!“ oder kürzer
- „Trödeln hört auf – Pünktlichkeit gelingt!“

## **Üben der Vorsatzformeln im Zustand der autogenen Entspannung:**

Testen Sie Ihre Vorsatzformel im Zustand der Entspannung. Hierzu genügt es, wenn Sie das Schwere- und Wärmeerlebnis mit den Übungen aus den **Sitzungen 2** und **3** herbeiführen. Stellen Sie sich danach vor Ihrem inneren Auge vor, wie Sie in der Situation handeln, in der Ihre Vorsatzformel erstmalig Wirkung zeigen soll. Machen Sie sich eine möglichst bildhafte und geräuschvolle Vorstellung von dieser Situation und erleben Sie, wie sich Ihr Ziel in der Imagination schon verwirklicht hat.

## **Erproben der Vorsatzformeln im Lebensalltag:**

Schreiben Sie Ihre fertige Vorsatzformel auf eine kleine Karteikarte, die Sie im Portemonnaie oder in der Hosentasche als Erinnerungshilfe mit sich tragen. Vergegenwärtigen Sie sich mehrmals täglich Ihre Vorsatzformel durch inneres Nachsprechen und Erleben des Zielzustandes.

## **Weitere Tipps zur Vorsatzformulierung:**

Die Formulierung gut eingängiger Vorsatzformeln gelingt am besten, wenn Sie die folgenden Formulierungsregeln anwenden:

Formulieren Sie Ihren Vorsatz als einen Zustand, der bereits eingetreten ist. Statt „Ich wäre gerne ruhig und gelassen!“ formulieren Sie **„Ich bin ruhig und gelassen!“**

Formulieren Sie Ihren Vorsatz ohne Vergleiche oder Verneinungen. Statt „Ich bin nicht mehr so vernascht wie eine Katze!“ formulieren Sie **„Ich genieße nach dem Mittagstisch genau ein Stück Schokolade!“**

## Sitzung 8: **Vorsätze umsetzen** – Mittelstufe des Autogenen Trainings



Binden Sie Ihren Vorsatz in eine konkret erlebbare Situation ein. Statt „Ich bin ruhig und gelassen!“ formulieren Sie **„Ich bin ruhig und gelassen zum Start in den Tag!“** und stellen sich vor, wie Sie entspannt in Ihren Tag starten.

Nutzen Sie eine einprägsame, nach Möglichkeit gereimte Formulierung. Statt „Die Leber, der Magen und der Darm sind warm!“ formulieren Sie **„Leber, Magen, Darm – alles strömend warm!“**

Und denken Sie daran: „Eile mit Weile!“ – Die Umsetzung der in Vorsatzformeln verpackten Zielvorstellungen braucht Geduld. Im Schnitt dauert es 6 bis 8 Wochen, bis ein neuer Vorsatz seine volle Wirkung entfaltet.

## Sitzung 9: Den Ruheort einrichten – Fantasiereise

**Fantasiereisen fördern die Fähigkeit, eigene Ideen für die Umsetzung gewünschter Verhaltensweisen zu entwickeln.**

Die Fantasiereisen im Autogenen Training bieten Ihnen eine zusätzliche Möglichkeit, die Übungsformeln in spielerischer Weise einzuüben. Dabei spielt es eine wesentliche Rolle, dass Sie im Verlauf der Fantasiereise mit allen Sinnen erleben, wie sich die dort eingebetteten Übungsformeln in Ihrem Körper und Geist realisieren. Ist das im Rahmen der gelenkten Fantasiereise gelungen, so versuchen Sie einmal, eine Übungsformel – und die damit verbundene Haltung – in Ihren Lebensalltag zu übertragen.

Beispiel: Sie sitzen mit kalten Füßen am Schreibtisch. Stellen Sie sich in dieser Situation vor, Sie säßen an Ihrem „Ort der inneren Einkehr“ mit den Füßen zum Kaminfeuer gestreckt.

Und sprechen Sie dabei innerlich: „Beide Füße strömend warm – das knisternde Feuer wärmt meine Fußsohlen!“.

Es gibt viele weitere **brainLight**-Programme, die geführte Meditationen oder Fantasiereisen enthalten. Diese können Sie nutzen, um Ihr Autogenes Training weiter auszubauen. Auch im Buchhandel finden Sie zahlreiche Bücher zum Thema.



# Sitzung 10: Selbstfürsorge im Alltag leben

Das Autogene Training lässt sich nicht nur mit selbst entwickelten Vorsatzformeln und Bildern erweitern. Darüber hinaus macht es Sinn, die Übungszeiten durch das schrittweise Zusammenfassen von Übungen oder das Herausgreifen einzelner Übungen so zu verkürzen, dass Sie Ihr Autogenes Training überall im Lebensalltag unterbringen können.

Neben der Verkürzung von Übungszeiten spielt die Stabilisierung des Autogenen Trainings in unruhiger Umgebung eine wichtige Rolle für die Alltagstauglichkeit Ihres Entspannungsverfahrens. Beide Aspekte werden in den folgenden Abschnitten näher beschrieben:

## **Verkürzung der Übungszeiten im Autogenen Training:**

Viele Kursteilnehmer\*innen fragen mich danach, wann Übungsformeln zusammengefasst werden

dürfen, um möglicherweise die Übungsdauer bei gleicher Wirkung zu verkürzen. Die Antwort ist ganz einfach: Sobald Sie spüren, dass Generalisierungseffekte auftreten, können Sie Übungsformeln zusammenfassen.

Beispiel für die **Verkürzung von Schwere- und Wärmesuggestionen**: Eine Teilnehmerin wendet die Schwere-/Wärmesuggestion „Ich bin ganz schwer/warm!“ seit Wochen erfolgreich an. Bei einer ihrer Sitzungen bemerkt sie, dass die Formel „Rechter Arm ist ganz schwer/warm!“ auch unmittelbar ein Schwere-/Wärmeerlebnis im linken Arm hervorruft. Sie weiß nun, dass ein Generalisierungseffekt stattgefunden hat und steigt bei der nächsten Sitzung gleich mit der Formel „Beide Arme sind ganz schwer/warm!“ ein.

In gleicher Weise verhält es sich bei dieser Teilnehmerin mit der Schwere-/Wärmesuggestion für

# Sitzung 10: Selbstfürsorge im Alltag leben

die Beine: Sie bemerkt, dass ihr linkes Bein durch die Formel „Rechtes Bein ist ganz schwer/warm!“ ebenfalls schwer/warm wird und übt in der nächsten Sitzung gleich mit der verkürzten Formel „Beide Beine sind ganz schwer/warm!“

Überblick über mögliche **Formelzusammenfassungen**:

- Aus „Rechter oder linker Arm ist ganz schwer!“ wird „Beide Arme sind ganz schwer!“
- Aus „Rechter oder linker Arm ist ganz warm!“ wird „Beide Arme sind ganz warm!“
- Aus „Rechtes oder linkes Bein ist ganz schwer!“ wird „Beide Beine sind ganz schwer!“
- Aus „Rechtes oder linkes Bein ist ganz warm!“ wird „Beide Beine sind ganz warm!“
- Aus „Arme und Beine sind ganz schwer!“ wird „Ich bin ganz schwer!“
- Aus „Arme und Beine sind ganz warm!“ wird „Ich bin ganz warm!“

Beachten Sie, dass die Zusammenfassung von Übungsformeln auch vom Grad Ihrer aktuellen Nervosität zu Sitzungsbeginn abhängig sein kann. Je nach Tagesform kann es Sinn machen, die Übungen wieder kleinschrittiger umzusetzen. Der Gradmesser für das Ausmaß von Formelzusammenfassungen ist, wie Sie selbst die Generalisierungseffekte erleben.

## **Autogenes Training als Minutenentspannung im Alltag nutzen:**

Die kürzeste Form zur Anwendung des Autogenen Trainings als Minutenentspannung koppelt Ihre wichtigsten Formeln an den Atem. Sie atmen quasi die gut eingeübten autogenen Übungen und zählen dabei jede Übung mit:

1. Sie atmen durch die Nase tief in den Bauch ein und denken an das Wörtchen „und“.
2. Sie atmen in den Bauch tief aus und denken an die „1“ sowie an die erste Formel Ihrer autogenen Kurzentspannung, z.B. „Ich bin ganz schwer“.

# Sitzung 10: Selbstfürsorge im Alltag leben

Probieren Sie einmal die folgende **Minutenentspannung** aus:

„[Einatmen] und [ausatmen] 1“ – **„Ich bin ganz schwer!“**

„[Einatmen] und [ausatmen] 2“ – **„Ich bin ganz warm!“**

„[Einatmen] und [ausatmen] 3“ – **„Kopf angenehm kühl!“**

„[Einatmen] und [ausatmen] 4“ – **„Bauch strömend warm“**

„[Einatmen] und [ausatmen] 5“ – [Ihre Vorsatzformel, z.B.:] **„Schultern und Nacken locker, weich und frei“**

Atmen Sie anfangs mindestens fünf Zyklen von 1–5 nacheinander durch. Atmen Sie tief und hören Sie erst auf, wenn Sie bemerken, dass Sie sich deutlich beruhigt haben. Nutzen Sie zum Üben zunächst unbeobachtete Orte wie Auto, Toilette, Einzelbüro etc.

Es bleibt Ihnen überlassen, welche Übung Sie in welcher Reihenfolge an das Ausatmen koppeln. Die Schwere- und die Wärmeformel sollten Sie jedoch immer direkt nacheinander ausführen.

## **Stabilisierung des Autogenen Trainings in unruhigen Übungssettings:**

Das Autogene Training hilft Ihnen als Ansatz zur Selbstfürsorge, wenn Sie lernen, es auch außerhalb Ihres Ruheraumes anzuwenden. Schließlich entsteht Stress selten im Sessel oder Bett, sondern eher am Arbeitsplatz oder im Gespräch.



## Sitzung 10: Selbstfürsorge im Alltag leben

Nutzen Sie deshalb Wartezeiten beim Arzt, in der Schlange an der Supermarktkasse, in Bus oder Bahn oder im Café, während Sie auf Ihre Bestellung warten. Nutzen Sie all diese Zeiten, um auf spielerische Art einzelne Übungen zu trainieren.

Versuchen Sie beispielsweise im Winter kalte Füße in den Schuhen autogen zu erwärmen: **„Mein rechter Fuß ist strömend warm** – so warm, als ob eine Fußbodenheizung unmittelbar Kontakt zur rechten Fußsohle hat. Dadurch wird der rechte Fuß strömend warm und ganz entspannt!“

Üben Sie im Meeting mit offenen Augen: Entspannen Sie schrittweise alle Körpermuskeln, bis Sie den Eindruck haben, im Konferenzstuhl zu versinken: **„Mein ganzer Körper ist schwer und entspannt!“**

Üben Sie im Stehen und im Gehen – allein und in Gesellschaft – mit offenen und mit geschlossenen

Augen. Sie werden schon bald feststellen, dass dieser von Ihnen gewählte Weg der „Selbstfürsorge“ neben der Entspannung im Alltag auch Ihre allgemeine Lebenszufriedenheit und damit zugleich Ihre Gesundheit fördert.

Lassen Sie sich nicht von äußeren Aufgaben davon abbringen „Selbstfürsorge“ zu betreiben, sondern bleiben Sie dabei, indem Sie sich Orte und Zeiten für Ihre Entspannung einrichten.



# Über den Autor der Programme



**Wolfram Krug** ist **Diplom-Pädagoge** und als **Berater für Strategisches Gesundheitsmanagement** in der eigenen psychotherapeutischen Praxis in Wiesbaden tätig.

Während seines Studiums der Erziehungswissenschaften begann er seine Suche nach **Methoden zur geistigen und körperlichen Entspannung**.

In einem Volkshochschulkurs ‚Autogenes Training‘ erlebte Wolfram Krug erstmals, wie wohltuend sich tiefe Entspannung anfühlen kann. Mit zunehmender Übung verbesserte sich sein Körpergefühl und die Fähigkeit, sich auch in unruhiger Umgebung auf den Punkt zu konzentrieren, neue Verhaltensweisen im Geiste zu trainieren und im Studienalltag zu erproben.

Durch Entwicklungsimpulse aus dem Autogenen Training verlor er mit zunehmender Übung die Angst, vor Gruppen zu sprechen und einen Großteil der Nervosität, die ein nur schwach strukturierter Studiengang mit sich bringt. Wolfram Krug lernte mit dem Autogenen Training seine inneren Beweggründe wahrzunehmen und sich selbst berufliche Ziele zu setzen: Mit dem Autogenen Training ergab sich eine Orientierung von innen heraus, die viele Irrlichter scheinbar unbegrenzter Möglichkeiten erlöschen ließ.

Es folgte eine Ausbildung zum Entspannungstrainer für Autogenes Training und die praktische Erprobung weiterer, bewährter Entspannungsverfahren. Mit der Diplomarbeit „Zur Methodik und Didaktik eines kombinierten Entspannungstrainings“ legte Wolfram Krug die Grundlagen für seine **Gesundheitsförderprojekte**, die er seit 2003 freiberuflich für Firmen und Privatpersonen anbietet.

Der Einsatz von **brainLight**-Entspannungssystemen ist für ihn ein logischer Schritt auf dem Weg zur Förderung der eigenen Regenerationskompetenzen in einer Welt, die durch Schnelllebigkeit und Gleichzeitigkeit bei immer mehr Menschen Unruhe und Befindlichkeitsstörungen hervorruft.

Wolfram Krug verbindet mit dem Einsatz von Entspannungstechnologie die **Vision „einer entspannteren und damit freundlicheren Welt“**.

Autor (Programmtexte + Broschüre): **Wolfram Krug**

Sprecher Haupttext: **Wolfram Krug**

Sprecherin Programmansage: **Sabrina Sauer**

Musik: **Dietrich von Oppeln**

Tontechnik: **Frank Metzner**, Tonstudio Dreamland

Auswahl Licht- und Tonfrequenzen: **Sabrina Sauer**

Massageprogrammierung: **Reinhold Sauer**

Alle Rechte vorbehalten. Kein Teil dieser Broschüre darf in irgendeiner Form (Druck, Fotokopie, Mikrofilm oder mit einem anderen Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung der **brainLight** GmbH reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme verarbeitet oder vervielfältigt werden.

© 2019 **brainLight** GmbH

Hauptstraße 52 • 63773 Goldbach • Deutschland

Telefon: +49 (0) 6021 59070 • Fax: +49 (0) 6021 590797

E-Mail: [info@brainlight.de](mailto:info@brainlight.de) • [www.brainlight.de](http://www.brainlight.de)

**brainLight**®

LIFE IN BALANCE



[www.brainlight.de](http://www.brainlight.de)