

Das Autogene Training (AT)

ist eine ausgezeichnete Entspannungstechnik, die seit Jahren weit verbreitet ist. Sie ist nicht nur sehr beliebt bei Sportlern, Managern und Künstlern, die mit dieser Methode ihre mentale Kraft und die Konzentrations- und Leistungsfähigkeit steigern.

Diese Methode hilft uns allen, durch bewusste Entspannung die notwendige Gelassenheit und innere Ruhe zu finden, um unsere Alltagsprobleme, sowie Stress-Situationen leichter und besser zu bewältigen.

AT wirkt auf das vegetative (unwillkürliche) Nervensystem, indem es die Atmung, den Puls, die Muskelspannung und die Durchblutung allgemein beeinflusst. Diese wesentlichen Körperfunktionen arbeiten völlig autonom und sind deshalb unabhängig von unserer Willenskraft.

Durch das AT entsteht eine ganzheitliche Entspannung. Sie wirkt nicht nur auf den Körper, sondern gleichermassen auf die Seele und sie ist deshalb auch für jeden gesunden Menschen eine Wohltat.

Entspannung ist für das Wohlbefinden jedes Menschen wesentlich und notwendig, denn übermäßige Anspannung kann ernsthafte Erkrankungen auslösen.

Mit dem AT können wir durch Konzentration, und allenfalls durch Suggestion, gezielte Impulse an bestimmte Körperorgane senden, wie z.B. an die Verdauungsorgane, wenn wir das Sonnengeflecht im Bauchraum beeinflussen.

AT ist für alle einfach lernbar und kann überall ausgeübt werden. Es braucht weder Geräte, noch Hilfsmittel. Es hilft uns auch jederzeit, wenn es darum geht, unsere Motivation zu fördern und dauerhaft zu unterstützen.

(Das AT wurde bereits 1932 durch den Berliner Nervenarzt J.H. Schulz entwickelt und vorgestellt)

Autogenes Training ist seit längerer Zeit Bestandteil des Mentaltrainings, das ich mit Gruppen oder auch mit Einzelpersonen durchführe.

Boschung-Bielmann Hubert

Lebensberater