

Was ist Autogenes Training?

Autogenes Training ist eine Technik der konzentrativen Selbstentspannung, die auf verschiedenen Ebenen wirkt. Entwickelt wurde sie in den 1920er Jahren von Johannes Heinrich Schultz, der 1932 die erste Schrift dazu veröffentlichte. Seitdem wird das Verfahren nahezu unverändert angewendet.

Aufgrund moderner Haltungsprobleme in unserer Gesellschaft wurden dem ursprünglichen Übungsprogramm zwei zusätzliche Elemente hinzugefügt, sodass das Autogene Training heute aus insgesamt acht Übungen besteht.

Nach der Veröffentlichung von Schultz' Buch gewann das Autogene Training zunehmend wissenschaftliche Anerkennung und wurde intensiv erforscht. Eine besonders bedeutende Untersuchung ist die Meta-Analyse von Stetter und Kupper aus dem Jahr 2002. Ihre Ergebnisse zeigen, dass Autogenes Training nachweislich positive Effekte auf die psychische und physische Gesundheit hat – insbesondere bei der Reduktion von Stress und der Verbesserung des allgemeinen Wohlbefindens.

Warum also nicht selbst die Kraft des Autogenen Trainings erleben?

Theorie ist spannend – doch die wahre Wirkung entfaltet sich erst, wenn du es selbst ausprobierst. Ob du Stress abbauen, besser einschlafen, dein Gedankenkarussell stoppen oder innere Unruhe lösen möchtest – Autogenes Training kann dich dabei unterstützen. Auch bei Konzentrationsschwierigkeiten hilft es, den Geist zu fokussieren und neue mentale Klarheit zu gewinnen.

Stell dir vor, wie du in stressigen Momenten zur Ruhe kommst, deinen Körper bewusst entspannst und neue Energie schöpft. Mit gezielten Übungen kannst du langfristig mehr Gelassenheit und innere Stärke in deinen Alltag bringen.

Lass uns gemeinsam den ersten Schritt machen! Melde dich jetzt für einen Kurs an und erlebe, wie Autogenes Training dein Wohlbefinden nachhaltig verbessern kann.

