

:

BEWUSSTSEIN



Im Durcheinander verliert man gerne den Überblick.
Mit diesen Methoden führst Du das für Dich Wichtigste
wieder vor Augen.

IM ZEITRAUM _____

VON : BIS ACHT

:

AUTOGENES TRAINING

Autogenes Training ist ein auf Autosuggestion basierendes Entspannungsverfahren. Es wurde vom Berliner Psychiater Johannes Heinrich Schultz aus der Hypnose entwickelt. Es ist wissenschaftlich fundiert und kann bei der Behandlung von psychischen Erkrankungen unterstützend eingesetzt werden. Ein wesentlicher Vorteil von Autogenem Training als Entspannungsmethode ist, dass Du es an jedem beliebigen Ort sitzend oder liegend praktizieren kannst. Lediglich ungestört solltest Du sein.

Suche Dir einen ruhigen Platz und mach es Dir bequem. Schließe dann Deine Augen. Du kannst zunächst einen Body-Scan durchführen, bevor Du mit dem Autogenen Training beginnst. Das bedeutet, dass Du langsam und achtsam der Reihe nach in alle Körperteile hinein spürst und zur Kenntnis nimmst, wie diese sich gerade anfühlen. Tue dies rein beobachtend – ohne zu bewerten. Beginne danach mit dem Autogenen Training. Im Kern besteht es daraus, dass Du Dir verschiedene Übungssätze im Geist immer wieder ruhig vorsagst und dadurch Deine Gedanken auf bestimmte Körperteile lenkst. Das Rezitieren der formelhaften Sätze soll dabei durch Autosuggestion (Selbstbeeinflussung) eine jeweils unterschiedliche Wirkung im Körper entfalten. Tipps: Viele Anfänger*innen finden es hilfreich, die Sätze tatsächlich zu hören, anstatt sie sich nur vorzustellen. Entsprechende Audiodateien findest Du im Internet. Ebenfalls unterstützend kann die Visualisierung eines Bildes wirken. Selbstverständlich kannst Du eine individuelle Auswahl aus den Sätzen treffen oder diese auch anpassen. Nicht für jede*n passen alle

Sätze. Als Anfänger*in solltest Du das Training auf die Ruheübung mit anschließender Rücknahme beschränken. Grundsätzlich solltest Du während des Autogenen Trainings wachbleiben, es sei denn, Du übst abends.

DIE RUHEÜBUNG

Ich bin ganz ruhig.

- Mit diesem Satz sollst Du zur Ruhe kommen. Du kannst ihn gerne öfters wiederholen und ihn auch nach anderen Übungen einfügen.

DIE SCHWEREÜBUNG

Mein rechter Arm ist schwer. Mein linker Arm ist schwer. Meine Arme sind schwer. Mein rechtes Bein ist schwer. Mein linkes Bein ist schwer. Meine Beine sind schwer. Ich bin ganz schwer.

- Mit dieser Übung lässt der Körper die Muskulatur los.

DIE WÄRMEÜBUNG

Mein rechter Arm ist warm. Mein linker Arm ist warm. Meine Arme sind warm. Mein rechtes Bein ist warm. Mein linkes Bein ist warm. Meine Beine sind warm. Ich bin strömend warm.

- Gefäße weiten sich, Blutdruck sinkt.

DIE HERZÜBUNG

Mein Herz schlägt ruhig und regelmäßig.

- Bewusst das Herz wahrnehmen.

DIE ATEMÜBUNG

Ich atme ruhig und regelmäßig. Mein Atem strömt leicht und regelmäßig.

- Atem wird bewusst wahrgenommen.

DIE SONNENGEFLECHTSÜBUNG

Mein Bauch ist strömend warm.

: Durchblutung im Bauchraum steigt.

DIE STIRNKÜHLE

Meine Stirn ist angenehm kühl und leicht.

: Gut bei Kopfschmerzen oder nach intensiver geistiger Arbeit.

DIE RÜCKNAHME

Das Autogene Training endet mit einem bewussten Aufwachen aus dem Entspannungszustand, der sog. Rücknahme. Du kannst jetzt entscheiden, ob Du frisch und aktiv oder ruhig und entspannt erwachen möchtest.

Diese Phase kann ebenfalls individuell gestaltet werden. Um den Übergang zwischen Entspannung und Wachzustand mit der Zeit zu automatisieren, ist es jedoch wichtig, bei einer gewählten Abfolge zu bleiben.

Hier ein Grundgerüst:

- 1 Zunächst spannst Du die Muskeln Deiner Arme an, ballst Deine Hände zu Fäusten und lockerst sie nach einigen Sekunden wieder.
- 2 Danach kannst Du Deine Arme mit geballten Fäusten abwechselnd zum Oberkörper ziehen und in die Luft strecken.
- 3 Im nächsten Schritt atmest Du einige Male bewusst tief ein und aus.
- 4 Zum Schluss gibst Du Dir das Kommando »Augen auf!«, wobei Du langsam die Augen öffnest. Zusätzlich kannst Du Dich strecken oder Deine Arme und Beine massieren, um wieder völlig wach zu werden.

Die Rücknahme entfällt nur, wenn Du abends zum Einschlafen übst.

MEINE SÄTZE

1 _____
2 _____
3 _____
4 _____
5 _____
6 _____
7 _____

TRAININGSTRACKER

MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

SO HAT SICH DIE ÜBUNG ANGEFÜHLT

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



MEINE 5 MINUTEN SELBSTREFLEXION

5 Minuten täglich sind gar nicht viel Zeit. Und dennoch können sie einen enormen Unterschied machen, wenn es darum geht, wie Du Dich und Deine Zeit wahrnimmst. Nimm Dir etwas Ruhe und schreibe zu diesen Satzanfängen einen kurzen Schluss. Versuche dabei jeden Tag aufrichtig in Dich hinein zu hören und herauszufinden, was die jeweils passendste Fortsetzung wäre. Hier findest Du Vorschläge, aus denen Du Dir aussuchen kannst, mit welchen Du Dich diesen Monat befassen möchtest. Markiere Dir diese und beobachte dann, wie sich Deine Antworten im Verlauf des Monats wandeln.

: PROMPT 1

- 1 _____
- 2 _____
- 3 _____
- 4 _____
- 5 _____
- 6 _____
- 7 _____
- 8 _____
- 9 _____
- 10 _____
- 11 _____
- 12 _____
- 13 _____
- 14 _____
- 15 _____
- 16 _____
- 17 _____
- 18 _____
- 19 _____
- 20 _____
- 21 _____
- 22 _____
- 23 _____
- 24 _____
- 25 _____
- 26 _____
- 27 _____
- 28 _____
- 29 _____
- 30 _____
- 31 _____

- : Das wichtigste heute ist...
- : Heute spüre ich Zusammenhalt durch...
- : Mit wem fühle ich mich auch über die Entfernung verbunden?
- : Heute schöpfe ich Kraft durch...
Heute telefoniere ich mit...
- : Heute kümmere ich mich um mich selbst,
: indem ich...
- Heute mache ich jemandem eine Freude,
: indem ich...
- Heute macht mich dankbar, dass...
:
: Wenn ich noch ein Kind wäre, würde ich
: jetzt...
- Heute kümmere ich mich um meine
: Liebsten, indem ich...

:

: PROMPT 2

: PROMPT 3

:

DANKBARKEIT SPÜREN

:

Im Alltag sind wir immer wieder mit Situationen, Dingen und Gefühlen beschäftigt, die uns keinen Spaß machen und eher negative Gefühle in uns hervorrufen. Da verlieren wir manchmal den Blick für die Dinge, die uns glücklich machen.

Dankbarkeit ist ein effektives Mittel gegen negative Gefühle wie z.B. Angst, Neid oder Unzufriedenheit.

Ein schöner Nebeneffekt: Dankbarkeit ist wie ein Muskel. Jedes Mal, wenn Du Deine Aufmerksamkeit auf die Dinge richtest, für die Du dankbar bist, trainierst Du ihn ein wenig mehr. Mit einem so gestärkten »Dankbarkeits-Muskel« ist Deine mentale Gesundheit auch in herausfordernden Zeiten gut gewappnet.

Nimm Dir am besten abends ein paar Minuten Zeit und schreibe einige Dinge auf, die Du an diesem Tag erlebt hast. Beginne mit Sachen, die schön für Dich waren oder gut gelaufen sind. Vielleicht findest Du drei oder mehr Situationen, auch wenn es nur kleine Dinge waren, z.B. ein Lächeln, eine Tasse Tee in der Sonne, ein Spaziergang, etwas, das Dir gelungen ist... Gab es vielleicht sogar ein echtes Highlight des Tages?

Wenn Du es schaffst, dann bedanke Dich auch für Situationen, die nicht gut waren – möglicherweise stellt sich später heraus, für was es gut war, dass etwas nicht so gelaufen ist, wie Du es Dir gewünscht hättest. Mache diese Übung regelmäßig, am besten täglich.

NOTIZEN / SKIZZEN

A large grid of dots for taking notes or sketches, consisting of 20 columns and 30 rows of small dots.

:

DANKBARKEITSTAGEBUCH

:

:

SO WAR MEINE WOCHE

VON - BIS

Hier kannst Du jede Woche Deine Tagesstimmung festhalten, indem Du mit Hilfe der Punkte Smileys zeichnest. Lass die letzten Tage Revue passieren und schreib Dir auf, was Dich beschäftigt hat, was die einzelnen Tage ausgemacht hat - oder, sollte es der Fall sein, warum Du auch mal gar nichts aufschreiben möchtest.

MONTAG, DER

:

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

DIENSTAG, DER

:

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

MITTWOCH, DER

:

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

DONNERSTAG, DER

:

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

FREITAG, DER

:

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

SAMSTAG, DER

:

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

SONNTAG, DER

:

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

: