

Autogenes Training

Entspannung, Meditation, innere Vorsatzbildung, Mentaltraining :

1. Oberstufe des Autogenen Trainings

- Befindlichkeitsveränderung (entspannte, gelassene innere Grundhaltung)
- „Schärfung“ des inneren Wahrnehmungsinstrumentes

2. Zeitgemäße Übersetzung der AT-Formeln

3. Innere Vorsatzbildung (Steuern von Bewusstseinsvorgängen)

- Wahrnehmungsfocussierung
- Veränderung des „Glaubenssatzes“, inneren Modells, inneren Kommentares

4. Beispiele aus dem Bereich Mentaltraining

5. Psychosomatik (Beispiel Kardiologie)

6. Simonton-Arbeit

7. Verhaltensänderung (z.B. Rauchen Übergewicht)

Oberstufe des Autogenen Trainings :

1. Spontane Farberfahrung ("Eigenfarbe")
2. Einstellen einer bestimmten Farbe
3. Wahrnehmung eines Objektes
4. Abstrakte Gegenstände/Begriffe
5. frei gewählter Gefühlszustand ("Eigengefühl")
6. andere Personen, Visualisation
7. Antworten aus dem Unbewussten

Zeitgemäße „Übersetzung“ der AT-Formeln

Ruhe

Stellen Sie sich vor Sie seien an einem sehr schönen angenehmen Ort z.B. in einem Tessiner Bergdorf oberhalb des Lago Maggiore und Sie säßen auf einer bequemen Bank im Schatten und würden das herrliche bewaldete Bergwiesenpanorama eines Spätsommertages mit dem klarem wolkenlosen Himmel genießen.

Wenn Sie möchten stellen Sie sich vor wie es wäre, wenn ein netter alter Bauer oder eine Bäuerin aus dem Tessin neben Ihnen auf der Bank säße. Stellen Sie sich vor wie er/sie das Panorama genießt:

- der kristallblaue, spiegelglatte ruhig daliegende See;
- die Blumenwiese, auf die die Sonne, langsam, ganz langsam weiterwandernd,
- den Schatten der kleinen Holzhütte zeichnet vor der wir sitzen;
- die Katze die vor uns in der Sonne ruht - der Kopf ruht auf den verschränkten Pfoten-
- und dienleise vor sich hin schnurrt;
- die angenehm klare, reine Luft;
- die wunderbare angenehme Ruhe

Es ist Nachmittag in den Bergen des Tessin. Vielleicht haben Sie gerade eben eine Geschichte gehört die der alte Bauer/Bäuerin gerade eben erzählt hat. Lassen Sie sie nachklingen während Sie einfach so mit den Händen im Schoß bequem auf Ihrer Bank sitzen und genießen. Ganz in Ruhe und ganz mit sich selbst.

Zeitgemäße „Übersetzung“ der AT-Formeln

Schwere

Stellen Sie sich vor Sie seien zum Urlaub auf einer griechischen Insel. Sie liegen bequem ausgestreckt auf Ihrer Decke am Strand im Schatten eines alten Fischerbootes. Geben Sie das Gewicht Ihres Körpers an den Boden ab und lassen Sie sich von der Unterlage tragen. Lassen Sie sich mit jedem Ausatemzug mehr und mehr schwer auf die Unterlage herunter sinken. Es kann auch sein, dass Sie sich um so leichter fühlen, je mehr Gewicht Sie abgeben.

Sie hören wie sich die Wellen sanft und schwer gegen den Strand fallen lassen ruhig auslaufen, über den Sand hinwegstreichen und wieder ins Meer zurück sinken.

Ein paar Meter weiter hat sich ein schwerer alter Stein im Sand niedergelassen schon vor langer langer Zeit. Moos ist auf ihm gewachsen und die Sonne durchwärmt ihn angenehm. Duftende Kräuter sind um ihn herum gewachsen.

Der alte Hund des Fischers hat sich neben dem Stein im Sand niedergelassen und hält dort gerade seinen Mittagsschlaf.

Etwas weiter weg steht ein kleiner Tempel von Blumen und Sträuchern umwachsen vor dem Berg, der den Mittelpunkt der Insel bildet. Die jetzt von der Sonne rotgold erleuchteten Säulen tragen das uralte Dach schon seit langer langer Zeit.

Ein Fischer hält dort Mittagsschlaf. Mit dem Rücken gegen eine Säule gelehnt lässt er die müden, schweren Glieder ausruhen.

Lassen auch Sie sich von der Unterlage tragen, lassen Sie los, ruhen Sie sich aus. Genießen Sie die Beschaulichkeit des Ortes und des Momentes und das angenehme Nichtstun. Genießen Sie angenehme Schwere.

Zeitgemäße „Übersetzung“ der AT-Formeln

Wärme

Stellen Sie sich vor Sie seien auf einer Südseeinsel und Sie liegen am Strand. Genießen Sie den weißen, warmen Sand. Die Sonne durchwärmt angenehm Ihren Körper.

Auch das Wasser hat die Sonne schön angenehm erwärmt. Es ist ganz windstill, die Wasseroberfläche ist spiegelglatt. Genießen Sie die Farben des Meeres und den klaren wolkenlosen Himmel. Wenn Sie möchten legen Sie sich ins angenehm von der Sonne durchwärmte Wasser. Lassen Sie Ihren Körper vom Wasser tragen.

Betrachten Sie die gelben, orangefarbenen und leuchtend roten Hibiskusblüten, helle leuchtende und rot violette Orchideen und andere duftende exotische Blüten. Vielleicht hören Sie liebliche exotische Vogelstimmen und sehen die Vögel in ihrem paradiesisch farbigen Gewändern.

Sonne - Ruhe - angenehme Wärme

Genießen Sie die angenehme Wärme

Klassisches Mentaltraining, Entspannung - Selbsthypnose

Coué (1857 - 1926)

„Es wird mit jedem Tag in jeder Hinsicht immer besser und besser“ „Nur guter Mut, alles wird gut!“ „Es ist leicht, ich schaffe es!“

Placebo-Effekt

Gesetz der Gedankenverwirklichung

Hall et al. (1984)

→ Immunabwehrsteigerung

Rosenberg (1983)

→ Verringerung Übelkeit, Müdigkeit, Appetitlosigkeit

Zisook, DePaul (1977)

→ Besserung nervöse Darmbeschwerden

Rossi, Cheek (1988)

→ Schmerzabbau

Orne (1976),

→ Schmerzminderung

McGlashan (1969)

→ Schmerzminderung

Kaji et al. (1981)

→ Endorphinstimulation

Chapman et al.

→ Heilungsförderung

Ader et al. (1984)

→ Psychoneuroimmunologie, Verbesserung der Prognose und des Heilungsverlaufes bei Krebserkrankungen

Frankl (1981)

Die Abwehrlage des Menschen wird durch seine Affektlage bestimmt.

Modernes Mentaltraining

Modell

Kraft – Ziele –

Überprüfen der Ziele oder „der Prozess, indem aus „Wünschen“ → „Ziele“ werden

K	<p>Was genau willst du erreichen?</p> <p>Wann, wo und mit wem willst du es erreichen?</p> <p>Woran wirst du erkennen, dass du dieses Ziel erreicht hast?</p> <p>Was siehst du, hörst du, fühlst du, wenn du dein Ziel erreicht hast?</p> <p>Was willst du tun? (Nicht: was lassen, beenden, vermeiden?)</p>
R	<p>Wie kannst du die Erreichung des Ziels eigenaktiv beeinflussen?</p> <p>Was liegt in deiner Macht?</p> <p>Was genau kannst du tun (nicht: Was können andere für dich tun?)</p>
A	<p>Was ist dir wichtig daran, dieses Ziel zu erreichen?</p> <p>Was wird sich für dich oder deine Umgebung verändern?</p> <p>Welche positiven Auswirkungen hat das für deine Umgebung?</p> <p>Welchen Nutzen und Gewinn erhoffst du dir dadurch?</p>
F	<p>Welche Ressourcen (Fähigkeiten, Eigenschaften, Referenzerfahrungen) stehen dir zur Verfügung, um dein Ziel zu erreichen?</p> <p>Wie kannst du diese Ressourcen einsetzen?</p>
T	<p>Bis wann willst du dein Ziel erreichen (Datum) ?</p> <p>Was ist dein erster Schritt in Richtung Ziel?</p> <p>Was genau müsste der nächste Schritt beinhalten?</p>

K – konkret, sinnspezifisch
R – realistisch, mit eigenen Prüfkriterien
A – attraktiv, positive Auswirkungen
F – Fähigkeiten zur Umsetzung, Ressourcen
T - Terminplanung

Innere Vorsatzbildungen

Autogenes Training, Mentaltraining, moderne Psychotherapie

1. Indifferenzkonzentration („gleichgültig“)
2. auf Störung bezogene positive Formulierung („Reframing“ das subjektiv Positive in der Situation)
3. erwünschte positive Persönlichkeitseigenschaften werden formuliert
4. Verankerung durch Symbole, Farben, innere Bilder, Sätze
5. Zielzustand aus eigenem Erleben (oder dem von Anderen) abrufen
6. Vergegenwärtigung (diesen Zustand innerlich in „Jetzt-Zeit“ erleben)
7. Geste, Gebärde, die den positiven Gefühlszustand körperlich ausdrückt, in diesem Zustand erleben und ausführen → Geste soll dazu beitragen, den Zustand auch in schwierigen Situationen wieder zu „erinnern“ und dadurch herbeizuführen. (z.B. Fußballer Torschuss)
8. „Verkleinern“ der Geste, damit einsetzbar, auch wenn andere zusehen
9. Sicherstellen, dass auch kleinere Geste Gefühlszustand herrufen kann
10. Innere Selbstverbalisation (ggfls. Modifikation der Geste u.o Formulierung)

Mentaltraining: Beispiel Schlafstörungen

1. Indifferenz-Konzentration: „Schlaf im Moment gleichgültig“
2. positive Formulierung („Reframing“) „Ruhe wichtig“
3. Persönlichkeitseigenschaften Zuversicht, Mut, Ausgeglichenheit
4. Symbole Bär, Löwe, Delfin, (evtl. +Farben)
5. Zielzustand eigener Urlaub auf Nordsee-Insel
6. Vergegenwärtigung sanfter Wind, angenehme Sonne
7. Geste, Gebärde Arme ausbreiten
8. Verkleinerung der Geste Geste nur mit Händen andeuten
9. Sicherstellen, dass kl. Geste wirkt Wiederholung, Einüben
10. Selbstverbalisation „ich komme immer mehr zur Ruhe“
11. ZUSATZ: Atementspannung
Progressive Muskelentspannung

Mentaltraining: Beispiel innere Unruhe

(z.B. bei einem Vortrag / Rede)

1. Indifferenz-Konzentration: „Nervosität im Moment gleichgültig“
2. positive Formulierung („Reframing“) „Information der Zuhörer wichtig“
3. Persönlichkeitseigenschaften Sicherheit, Ruhe, Gelassenheit
4. Symbole Eiche, Berg, Condor,
5. Zielzustand Redner in der Antike vor Publikum
6. Vergegenwärtigung alle hören gebannt zu
7. Geste, Gebärde rechter Arme macht ausholende Bewegung
8. Verkleinerung der Geste Geste mit Hand andeuten
9. Sicherstellen, dass kl. Geste wirkt Wiederholung, Einüben
10. Selbstverbalisation „ich kann es ich komme gut durch“
11. ZUSATZ: kathartische Gesten (Spannungsabbau)

Mentaltraining: Beispiel innere Anspannung

(z.B. vor einem sportlichen Wettkampf)

- | | | |
|-----|-------------------------------------|--|
| 1. | Indifferenz-Konzentration: | „Anspannung momentan egal“ |
| 2. | positive Formulierung („Reframing“) | „ich mache mein Ding, egal, was kommt“ |
| 3. | Persönlichkeitseigenschaften | Sicherheit, Ruhe, Gelassenheit |
| 4. | Symbole | Eiche, Berg, Condor, |
| 5. | Zielzustand | ich zeige, was ich drauf habe |
| 6. | Vergegenwärtigung | es fühlt sich gut an |
| 7. | Geste, Gebärde | Torjubel, Arme nach oben, tanzen |
| 8. | Verkleinerung der Geste | Geste mit beiden Händen andeuten |
| 9. | Sicherstellen, dass kl. Geste wirkt | Wiederholung, Einüben |
| 10. | Selbstverbalisation | „ich bin gut, ich bin ganz da“ |
| 11. | ZUSATZ: | Unterbrechung von ggfls
auftretender negativer
Selbstverbalisation |

Ganzheitliches Verstehen kardiologischer Erkrankungen

Psychosomatik in der Alltagssprache

1. ...herzlos
2. ...eng ums Herz
3. ...Herz gebrochen
4. ...sich ein Herz nehmen
5. ...sich zu Herzen nehmen
6. ...das Herz in die Hand nehmen

Verbesserung der inneren Befindlichkeit bei kardiologischen Erkrankungen (z.B. Herzinfarkt)

1. Indifferenz-Konzentration: „es wird alles für mich getan, ich kann loslassen, es wird bestimmt alles gut“
2. positive Formulierung („Reframing“) „bin zur Ruhe gezwungen worden“
3. Persönlichkeitseigenschaften inn. Ruhe, Geduld, Freude
4. Symbole Fluss, Bergbauer reht Heu auf Sommerwiese, mit Wollknäuel spielende Katze
5. Zielzustand ich genieße Arbeit und Freizeit
6. Vergegenwärtigung Erfolg beim Arbeiten, Spaß beim Ausruhen mit Familie
7. Geste, Gebärde Arme nach oben Finger spreizen
8. Verkleinerung der Geste Geste nur mit Händen andeuten
9. Sicherstellen, dass kl. Geste wirkt Wiederholung, Einüben
10. Selbstverbalisation „ich komme immer mehr zur Ruhe“
11. ZUSATZ: Entspannungsübungen, Späßsport

Simonton-Arbeit bei Krebspatienten

1. **Introspektion** sich selbst, die Krankheit, sein Leben innerlich aus Metaposition erleben, Konzepte und Ideen von Krankheit und ihrem Entstehen wahrnehmen, Krankheit annehmen
2. **Visualisation, Spüren, in sich Hineinhören**
3. ○ **Phantasiereise durch den Körper:** Bilder/Symbole
4. ○ **Gespräch mit dem Geist der Krankheit:** Sinn Botschaft positive Absicht
5. ○ **Gespräch mit dem inneren Arzt/Heiler:** Lösungsphantasie, Mittel und Methoden der modernen Psychotherapie (z.B. NLP: logische Ebenen, Reimprinting, Reframing Erickson'sche Hypnotherapie: usw.)
6. **Arbeit mit Symbolen, Bildern, inn. Erleben**
7. ○ **Innere Faktoren** (Abwehrsystem, Freßzellen, innere Kräfte, Energien)
8. ○ **Äußere Faktoren** (Medizinische Therapie, Kräfte eines Heilers, besonderer Ort Wundermittel,)
9. ○ **Zielzustand Heilung**, pos. Leben mit Familie, Erfüllung im Beruf
10. **Tägliche Meditation Entspannung** Lösungs-/ Veränderungsphantasiereise innerlich erleben
11. **Veränderung/Erweiterung/Modifikation** der Veränderungsphantasiereise
12. **Begleitung der medizinischen Therapie** positive Phantasie zur Wirkung der Behandlung
13. **Innerer Wachstumsprozeß** (siehe Tabelle)
14. **Weitere innere und äußere Schritte** im realen Leben

Verhaltensänderung (z.B. Rauchen, Abnehmen)

1. Vorteile des neuen Verhaltens / Zustandes (Liste)
2. Positive Absicht des ungewünschten Verhaltens (Liste)
3. Möglichkeiten, diese positive Absicht anders zu verwirklichen
4. Entspannungszustand aufbauen
5. Inneres Bild (Kinofilm) des ungewünschten Zustandes
6. Inneres Bild (Kinofilm) des gewünschten Zustandes
7. Inneres Erleben des Zielzustandes
8. **Swish** (Einstellen des negativen Bildes → überdecken lassen vom positiven Bild, das sich vom unteren rechten Bild her immer weiter ausbreitet)
9. Positives inneres Erleben genießen
10. Rücknahme
11. Geste und Signalwort, das den „Swish“ begleitet, finden
12. Im Alltag regelmäßig üben
13. Terminieren (Terminplaner o.Ä.)
14. Dokumentieren des Übens, Abhaken
15. Selbstbelohnung (token economy) → größeres Wunschziel
16. Selbstbestätigung, Selbstwertschätzung