

Autogenes Training

Geschichte – Hypnose

- **Altertum** Hypnoseformen Ägypter, Perser, Griechen, Römer
- **Mittelalter** Hypnose Bader z.B. bei Zahnextraktionen
- **1734-1815** Franz Anton Mesmer (Mesmerismus, Magnetismus)
- **1795 – 1860** James Braid „Hypnotismus“
- **1821** erste Anästhesiehypnose (Recamier)
- **1823-1904** Ambrose-August Liébault, Bernheim, Charcot (Schule Nancy)
- **1836** Demonstration von Zahnextraktionen in Paris (Oudet)
- **1857-1926** Emile Coué („neue“ Schule von Nancy) Autosuggestion, Placebo
- **1870-1959** Oskar Vogt (Hirnforschung, Hypnose)
- **1892** Effektivitätsnachweis der Hypnose (British Medical Association)
- **1884-1970** Johannes Heinrich Schultz Autogenes Training 30. April 1927
- **1974** Konzept der Phobien als konstante negative Selbsthypnose (Frankel)

Autogenes Training

■ Indikationen

- ◆ **Allgemeine Gesundheitsprophylaxe, Gesundheitsbildung**
 - ☞ Stresszustände
 - ☞ Rückenschule
 - ☞ Gewichtsregulation
 - ☞ Raucherentwöhnung
- ◆ **Angstprobleme - Phobien**
- ◆ **Schmerztherapie**
- ◆ **psychosomatische Störungen**
- ◆ **neurotische Fehlentwicklungen**
- ◆ **Esstörungen**
- ◆ **Schlafstörungen**
- ◆ **Depressionen**
- ◆ **Zwangsverhalten**
- ◆ **Sexualstörungen**
- ◆ **Lern- und Leistungsstörungen**
- ◆ **Prüfungsprobleme**
- ◆ **Sprechstörungen**
- ◆ **juvenile Verhaltensstörungen**
 - ☞ Daumenlutschen,
 - ☞ Bettnässen
- ◆ **Suchtverhalten**
- ◆ **Tinnitus**

Autogenes Training

■ Indikationen

- ◆ Schlafstörungen
- ◆ Suchttherapie (beim Absetzen von Suchtstoffen)
- ◆ Mentales Training im Sport
- ◆ Verbesserung der eigenen Leistungsfähigkeit
 - ☞ Sport – Erlernen und Abrufen von Techniken
 - ☞ Sport – Erwerb von Bewegungsabläufen
- ◆ Mentales Training in der Medizin
- ◆ Internistische Erkrankungen
 - ☞ Asthma bronchiale
 - ☞ Herzkrankgefäßerkrankung
 - ☞ Simonton Krebs-Programme
 - ☞ Rheuma – Programm
 - ☞ Herzprogramm nach Dean Ornish
- ◆ Verbindung mit anderen Entspannungsmethoden
 - ☞ + körperlich wirkende Entspannungsverfahren
 - ☞ + Atementspannung

Autogenes Training

■ Indikationen im zahnärztlichen Bereich

- ◆ Ergänzung / Ersatz für Prämedikation bei zahnärztlich- kieferchirurgischen Eingriffen
- ◆ Ergänzung / Ersatz (Dosisreduktion) für Narkose bzw. Analgesie
- ◆ Hypersalivation
- ◆ Verbesserung der Wundheilung
- ◆ Verminderung der Nachblutung nach operativen Eingriffen
- ◆ Ängste vor :
 - ☞ Schmerzen
 - ☞ Ersticken
 - ☞ Zahnverlust
 - ☞ Kontrollverlust (unkontrolliertes, aggressives oder regressives, infantiles Verhalten)
 - ☞ sich wegen der schlechten Zähne (oder des eigenen Verhaltens) beim Zahnarzt und seinem Personal zu blamieren
 - ☞ emotional ungeschützt und ausgeliefert zu sein
 - ☞ Geräuschen, Gerüchen, visuellen Eindrücken in der Zahnarztpraxis
 - ☞ Gefühl der Bedrohungen / Gefahren
 - ☞ der erzwungenen Bewegungslosigkeit
 - ☞ Gefahr bei Bewegung während der Behandlung
 - ☞ der subjektiv wahrgenommenen unkontrollierbaren Gefahr
 - ☞ - einer Situation, in der sprachliche Kommunikation unmöglich ist

Entspannungsformen

Gliederung nach Entspannungszugang

■ I) Entspannung über die Atmung

- Atemtherapie nach Middendorf
- Atemtherapie nach Dürckheim
- Atem-Musiktherapie
- IPEG-Atementspannung
- IPEG-Entspannung im Wasser
- Yoga-Atmen

■ II) Mentale Entspannungsmethoden

- Centering Übungen
- Phantasiereisen
- Autogenes Training
- Katathymes Bilderleben
- Hypnotherapie, (Erickson)
- Farbheilen,
- Spektrum-Meditation,
- andere Meditationsformen

■ III) Körperentspannungsmethoden

- Progressive Muskelentspannung, PM
- Konzentrative Bewegungstherapie, KBT
- IPEG-Entspannung im Wasser
- Tanztherapie
- Personale Leibtherapie
- Meditatives Laufen - Gesundheitssport
- Bioenergetik (sanft, hart)
- Budoküste (japanische Kampfkünste)
 - ◆ Judo
 - ◆ Karate
 - ◆ Kendo, usw.
- Chinesische Bewegungsformen
 - ◆ Qi-Gong, kaiserliche Übungen
 - ◆ Tai-Chi
- Shiatsu

Autogenes Training

- **Indikationen im zahnärztlichen Bereich**
 - ◆ Entspannung bei zahnärztlichen Patienten
 - ◆ Verbesserte Toleranz für Prothesen und Provisorien
 - ◆ Bruxismus
 - ◆ Minderung des Würgereflexes
 - ◆ Temporomandibuläre Syndrome und andere faciale Schmerzzustände
 - ◆ Verbesserung der Compliance bei der Befolgung von oralen Hygienemaßnahmen (Zähneputzen, Benutzung von Zahnseide etc.)

Autogenes Training

weitere Effekte

- positive Beeinflussung der Arzt
- Patientenbeziehung
- Verbesserung der Patientenbindung
(bessere Einschätzung der Kompetenz des Arztes)
- Verminderung des Stress bei Patient und Zahnarzt (Arzt)
- Verbesserung der Berufszufriedenheit beim Zahnarzt (Arzt)

Autogenes Training

Kontraindikationen

- ◆ **Halluzinatorische Psychosen**
- ◆ **Fehlende Motivation**
- ◆ **Neurosen (Spannungsverlust)**

Autogenes Training

Praxis – Abfolge der inneren Selbstverbalisationen I.

- *Ich bin vollkommen ruhig*
- *Der rechte Arm ist ganz schwer*
- *Der rechte Arm ist ganz warm*



- *Ruhe - Schwere - Wärme*
(spätere, zusammengefasste Formel)

Autogenes Training

Praxis – Abfolge der inneren Selbstverbalisationen II.

- *Das Herz schlägt ruhig und regelmäßig*
- *Es atmet mich*
- *Das Sonnengeflecht ist warm durchströmt“*
- *Die Stirn ist angenehm kühl*



- *Ruhe - Schwere - Wärme*
- *Herz und Atmung ruhig und regelmäßig*
- *Sonnengeflecht strömend warm, Stirn angenehm kühl*
(spätere, zusammengefasste Formel)

Autogenes Training

Entspannungsinduktionen - Bilder aus der Natur

- auf den Grund eines tiefen Sees hinuntersinken lassen
- sich auf dem Gras niederlassen
- Gewicht an den Boden abgeben
- von der Sonne angenehm durchwärmen lassen
- vom Baumwipfel schwebt Flaumfeder nach unten
- wunderschöne Landschaft,
- In ein Tal hinuntersteigen,
- auf eine schöne Blumenwiese zugehen
- auf Decke / Liege Platz nehmen, sich ausruhen

Arbeitsblatt

Wohlbefinden

Bei welchen Gelegenheiten/Erlebnissen fühle ich mich am Wohlsten

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.
- 8.
- 9.
- 10.

Arbeitsblatt

Zufriedenheit, Wohlbefinden

Was macht Ihnen Spaß, was steigert Ihr Wohlbefinden?	
Tag/Zeit	
Schilderung der Szene	
Eigenes Wohlgefühl	
Innere Kommentare	
Weitere Beobachtungen	
Bemerkungen	

Merkblatt für Übungsgruppen für das Autogene Training

Das Autogene Training ist ein Übungsverfahren zur Entspannung und zur eigenen inneren Selbstversenkung. Es wird meistens in der Gruppe unter Anleitung eines Therapeuten erlernt. Ziel der Übung ist eine Steigerung der Sensibilität für innere Anspannungszustände sowie das Erlernen der Fähigkeit, sich bewusst z.B. auch in „angespannten“ Situationen zu entspannen. Durch selbständiges Üben zu Hause soll ein „Sich-Einverleiben“ der Übungstechnik und dadurch mit der Zeit eine innere Grundverfassung der Gelassenheit erreicht werden.

Viele Übungsteilnehmer berichten, dass bereits nach den ersten Sitzungen nach Überwinden der üblicherweise auftretenden Anfangsschwierigkeiten ein Zustand der inneren Ruhe auftritt, der sich dann auch in der Abnahme von subjektiv empfundenem Stress im Alltag äußern kann. In der Regel wird auch eine Abnahme der Herzfrequenz, der Atemfrequenz und oftmals auch des Blutdrucks beobachtet.

- Menschen mit zuvor niedrigem Blutdruck erleben in der Regel eine Verbesserung ihrer Kreislauftsituation. Das Vorhandensein von innerer Anspannung im Alltag und der oft damit einhergehenden körperlichen Anspannung wird nun bewusster wahrgenommen und kann aufgelöst werden. Bereits in den ersten Übungssitzungen wird von den meisten Übungsteilnehmern eine angenehme psychische Befindlichkeit in Form eines inneren Gelöstseins, eines „Sich-Befreit-fühlens“, eines „Ganz-ruhig-Seins“, eines sich „Ganz-bei-Sich-Fühlens“ usw. beschrieben.
- Durch Kombination des Autogenen Trainings mit Elementen aus Atementspannung, der Progressiven Muskelentspannung und aus dem modernen Mentaltraining kann die Effektivität der Methode gesteigert werden.