

Autogenes Training - Modul 1F



Ausbildung zum Kursleiter für Autogenes Training

Beim Autogenen Training, welches heute in Kursen zur Entspannung eingesetzt wird, handelt es sich um die Grundstufe. J. H. Schultz, ein Berliner Neurologe und Psychiater, hat das Autogene Training (AT) entwickelt. Er fand heraus, dass das Gefühl der Entspannung autogen, d.h. durch Selbstinstruktion, erreicht wird. Das Autogene Training könnte man daher auch als eine Art Selbsthypnose bezeichnen.

Man lernt insbesondere, wie man sich entspannt und dadurch das vegetative Nervensystem ins Gleichgewicht bringt sowie anschließend wieder in eine gesunde mittlere Spannung zurückkehrt, die leistungsfähiger und gelassener macht. Das Autogene Training beinhaltet Autosuggestionen, mit denen auf körperlicher und psychischer Ebene Entspannung hervorgerufen wird.

Zum Autogenen Training der Grundstufe zählen die Ruhetönung, die Schwere-, Wärme-, Atem-, Herz-, Leib- und Stirnübung sowie das Verweilen in der Entspannung und eine effektvolle Rücknahme. Hierfür leiten Sie als Kursleiter in der ersten Phase autogene Formeln an, welche von den Teilnehmern in den Übungsphasen (zu Hause) selbstständig wiederholt werden. Die formelhafte Vorsatzbildung ist für das Erreichen persönlicher Ziele förderlich.

Das Autogene Training wurde als Entspannungsmethode und psychotherapeutisches Heilverfahren angesehen und ist in unserer heutigen Zeit zu einer der wichtigsten Entspannungsmethoden geworden. Wer gelernt hat, sich zu entspannen, und das Erlernte außerdem durch tägliche Übungen greifbar hält, erlebt nach einer gewissen Lernphase ganz „automatisch“ die tiefe Entspannung, zu der er zuvor nicht imstande war.

Inhalte

- Entstehung und Weg des Autogenen Trainings
- Wesen und Wirkungsweise des Autogenen Trainings
- Grundlagen des Autogenen Trainings
- präventiver und therapeutischer Einsatz von AT
- Selbsterfahrung
- Aufbau der Grundstufenarbeit
- Anwendungen in der Praxis - Indikationen und Kontraindikationen
- Durchführung und Gestaltung von Kurseinheiten in der Gruppe
- Formelhafte Vorsatzbildung

Voraussetzungen

Wir empfehlen Interesse an Entspannung, erste eigene Erfahrungen mit Entspannungsverfahren sind wünschenswert.

Dauer

4 Tage, 43 UE / 32 Std.

Abschluss

Zertifikat „Kursleiter für Autogenes Training“*

*Konzept
§ 20 SGB V siehe S. 84

Aktuelle Termine unter

www.fitmedi-akademie.de

*Nähere Informationen zum Präventionskonzept bzw. dem aktuellen Leitfadens Prävention (§§ 20 und 20a SGB V) finden Sie auf S. 84