



Autogenes Training.

Machen Sie sich keinen Stress.

DAK-Versicherungsexperten informieren und beraten Sie über Leistungen, Beiträge und Mitgliedschaft.

DAKdirekt 01801-325 325

24 Stunden an 365 Tagen

3,9 Cent/Minute aus dem Festnetz der Dt. Telekom.
Abweichungen bei Anrufen aus Mobilfunknetzen.

DAK-Medizinexperten antworten auf alle Fragen zu medizinischen Themen.

Mit Kinder- und Sportmedizin-Hotline.

DAKGesundheitdirekt 01801-325 326

24 Stunden an 365 Tagen

3,9 Cent/Minute aus dem Festnetz der Dt. Telekom.
Abweichungen bei Anrufen aus Mobilfunknetzen.

DAK-Medizinexperten helfen Ihnen weltweit bei Erkrankungen im Urlaub.

DAKAuslanddirekt 0049-621-549 00 22

24 Stunden an 365 Tagen

www.dak.de



DAK
Unternehmen Leben



Spannung und Entspannung.

Ziel des autogenen Trainings ist nicht die Heilung bestimmter Krankheiten. Vielmehr sollen Geist und Körper eventuelle Störungen selbst heilen oder verbessern können, wenn sie frei von der Beschränkung des aktiven Verstandes sind.



Was ist autogenes Training?

Autogenes Training (AT) heißt so viel wie „aus dem Selbst entstehendes Training“ (griechisch: autos = selbst, genos = entstehen). Prof. Johannes Heinrich Schultz (1884–1970) war Nervenarzt in Jena und Berlin und entwickelte das autogene Training durch die Arbeit mit Hypnose.

Aber keine Angst: AT hat absolut nichts mit Hypnose im allgemeinen, klassischen Sinne zu tun. Es soll zwar die gleichen körperlichen und psychischen Veränderungen bewirken, jedoch autogen, also eher als eine Art absolut kontrollierbare Selbsthypnose.

Das AT stützt sich auf die Tatsache, dass das vegetative Nervensystem über die konzentrierte Selbstentspannung gezielt beeinflusst werden kann und daher die Möglichkeit besteht, Stress auch willentlich abzubauen. Dies geschieht durch Übungen, die eine Entspannung der Muskeln und Gefäße herbeiführen und harmonisierend auf die Atem- und Herztätigkeit einwirken; die Körperwahrnehmung wird vertieft.

ANWENDUNG

Sie können AT überall und zu jeder Zeit anwenden, in der Straßenbahn genauso wie im Büro oder einfach auf dem Sofa ... ganz gleich, wo Sie gerade sind.

Technik des autogenen Trainings – ein kleiner Einblick.

Das autogene Training kann nicht mit Hilfe eines Buches allein erlernt werden. Wer die Kunst der Entspannung durch AT beherrschen will, sollte sich über einige Wochen hinweg von einem ausgebildeten Lehrer anleiten lassen.

AT wird zumeist in kleinen Gruppen in 1–2 wöchentlichen Sitzungen während einer Dauer von 6–10 Wochen vermittelt. In der Grundstufe wird in der Regel in jeder Sitzung eine so genannte Formel eingeübt. Hierbei sind Knappheit, Präzision und Monotonie der Formeln im Sinne einer hypnotischen Wirkung wichtig.

Die ersten Formeln lauten: „Ich bin ganz ruhig“, „Mein rechter (linker) Arm ist ganz schwer“, weiter: „Meine Arme und Beine sind angenehm schwer“, „Mein rechter (linker) Arm ist ganz warm“, und später: „Mein Körper ist angenehm warm“.

Neben diesen Übungsformeln gibt es eine Reihe weiterer. Die Übungen sollten täglich, am besten mehrfach und allein, wiederholt werden (jeweils 5 Min. reichen aus).



Positive Wirkung.

WICHTIG

Zurücknehmen nicht vergessen. Jede tagsüber durchgeführte Übung wird intensiv zurückgenommen. Ausnahme: Wenn Sie die Übungen als Einschlafhilfe benutzen möchten. Zurücknehmen geschieht durch Anspannen der Armmuskeln, tiefes Durchatmen, Öffnen der Augen.

Spannung und Entspannung sind für ein erfolgreiches und ausgeglichenes Leben notwendig. Wenn jedoch die Anspannung überwiegt, wird sie zu einer Gefahr für unsere Gesundheit.

Unter den verschiedenen Entspannungstechniken ist autogenes Training ein wahrer Bestseller. Mit der besseren Stressbewältigung steigert sich nicht nur Ihr Wohlbefinden, sondern können auch verschiedene Beschwerden verhindert oder sanft behandelt werden.

Klinisch kontrollierte Studien haben gezeigt, dass autogenes Training positiv wirkt bei:

- nervösen Herz- und Kreislaufstörungen
- verschiedenen Beschwerden im Magen-Darm-Trakt
- Migräne, Kopfweg
- Wetterfühligkeit
- Schlafstörungen
- Nervosität, „Lampenfieber“
- Unsicherheit, Selbstzweifeln
- Angstzuständen
- Überlastung
- Raucher-Entwöhnung

Das zahlt die DAK:

Autogenes Training kann bei entsprechender Indikation von Ihrem Arzt verordnet werden oder es kann im Rahmen der Primärprävention von der DAK einen jährlichen Zuschuss für die Teilnahme an einem Kurs geben. Die Voraussetzungen erfragen Sie bitte in Ihrer DAK-Geschäftsstelle.