

1.3 Autogenes Training (nach Johannes Heinrich Schultz)



Das autogene Training wurde von dem Psychiater Johannes Heinrich Schultz entwickelt und zielt auf die von innen heraus entstehende Entspannung ab. Die Grund- und Mittelstufe umfassen das Erleben von Ruhe, Schwere, Wärme sowie die Aufmerksamkeit auf den Atem, das Sonnengeflecht bzw. den Bauch und das Becken, die Herzübung sowie die Stirn. Das autogene Training kann im Sitzen oder Liegen durchgeführt werden und erzeugt durch die Vorstellung von Wärme und Schwere die gewünschte Entspannung. Um eine Konditionierung zu erzielen, ist es wichtig, dass die Formeln immer mit dem gleichen Wortlaut genutzt werden. Zu Beginn wird mit einer Ruhetönung gestartet, um sich auf die Entspannungstechnik einzustimmen. Danach folgen die Formeln der Schwere und Wärme, um die Muskeln zu entspannen und abschließend werden die Organe angesprochen – so kann sich das wohltuende Gefühl der Entspannung einstellen. Da das autogene Training eine Form der Selbsthypnose darstellt, werden die Formeln in der Ich-Form gesprochen.

Eine mögliche Variante

Für Lehrer
und Schüler

Ich bin ruhig – ganz ruhig und entspannt.
Ich bin ruhig – ganz ruhig und entspannt.
Ich bin ruhig – ganz ruhig und entspannt.

Mein rechter Arm ist schwer.
Mein rechter Arm wird immer schwerer.
Immer schwerer.

Mein linker Arm ist schwer.
Mein linker Arm wird immer schwerer.
Immer schwerer.

Beide Arme sind schwer.
Beide Arme werden immer schwerer.
Immer schwerer.

Meine Beine sind schwer.
Meine Beine werden immer schwerer.

1.4 Body Scan



Der Body Scan ist eine sehr schöne Entspannungstechnik, die mit dem Atem begleitend Spannungen aus dem Körper herausleitet. Hierbei stellt man sich die einzelnen Körperteile der Reihe nach vor, erspürt Spannungen und mit einem Ausatmen werden diese Spannungen aus dem Körper gelöst. Durch das tiefe Ausatmen entsteht ein angenehmes Gefühl der Schwere im Körper und die Entspannung kann sich mehr und mehr im Körper ausbreiten.

Eine mögliche Anleitung

Für Lehrer
und Schüler

1. Stelle dir deine **Zehen** vor. Deine großen Zehen, deine kleinen Zehen und deine Zehen dazwischen. Kannst du Spannungen in den Zehen spüren? Dann stelle dir vor, wie du mit dem nächsten Ausatmen die Spannungen aus deinen Zehen herausatmest. Atme tief ein und alle Spannungen aus.
2. Wandere mit deinem Atem und deiner Aufmerksamkeit weiter zu deinen **Fußsohlen**. Kannst du Spannungen in deinen Fußsohlen spüren? Dann stelle dir vor, wie du mit deinem nächsten Ausatmen alle Spannungen aus deinen Fußsohlen herausatmest. Atme tief ein und alle Spannungen aus deinen Fußsohlen wieder aus.
3. Richte nun deinen Atem und deine Aufmerksamkeit auf deine **Fersen und Sprunggelenke**. Kannst du Spannungen wahrnehmen? Dann stelle dir vor, wie du all deine Spannungen aus den Fersen und Sprunggelenken herausatmest. Atme tief ein und alle Spannungen aus deinen Fersen und Sprunggelenken heraus. Mit jedem Ausatmen lässt du dich tiefer und tiefer sinken und du entspannst dabei mehr und mehr.
4. Stelle dir deine **Waden und Knien** vor – kannst du Spannungen in den Waden oder Knien spüren? Dann stelle dir vor, wie du mit dem nächsten Ausatmen alle Spannungen aus den Waden und Knien herausatmest. Atme tief ein – und alle Spannungen aus den Waden und Knien heraus.
5. Richte nun deine Aufmerksamkeit auf deine **Oberschenkel**. Kannst du Spannungen in deinen Oberschenkeln spüren? Dann stelle dir vor, wie du alle Spannungen aus deinen Oberschenkeln herausatmest. Atme tief ein – und alle Spannungen aus deinen Oberschenkeln heraus. Entspanne mehr und mehr.
6. Wandere mit deinem Atem und deiner Aufmerksamkeit weiter zu deinem **Becken und Gesäß**. Kannst du Spannungen wahrnehmen? Dann stelle dir vor, wie du mit dem nächsten tiefen Atemzug alle Spannungen aus deinem Becken und deinem Gesäß herausatmest. Atme tief ein – und alle Spannungen aus.

1. Entspannungstechniken für ein ruhiges und selbstsicheres Auftreten (Ihre Stimme wird es Ihnen danken!)

Lasse dich tiefer und tiefer in die Unterlage sinken und genieße die wohltuende Entspannung, die sich mehr und mehr in dir ausbreitet.

7. Komme mit deinem Atem und deiner Aufmerksamkeit zu deinem **Bauch**. Kannst du Spannungen im Bauchraum spüren? Dann stelle dir vor, wie du mit dem nächsten tiefen Atemzug alle Spannungen aus deinem Bauch herausatmest. Atme tief ein – und alle Spannungen aus deinem Bauch raus. Genieße die angenehme Wärme, die sich in deinem Bauch und in deinem ganzen Körper ausbreitet.
8. Richte deine Aufmerksamkeit auf deine **Arme und Hände und Fingerspitzen**. Kannst du Spannungen in deinen Armen und Händen und Fingerspitzen spüren? Dann stelle dir vor, wie du mit dem nächsten tiefen Atemzug alle deine Spannungen aus deinen Armen und Händen und Fingerspitzen herausatmest. Atme tief ein – und alle Spannungen aus. Angenehm warm und schwer und ganz entspannt fühlt sich dein Körper an und du genießt die innere Ruhe, die sich mehr und mehr in dir ausbreitet.
9. Wende dich deinem **Hals und Nacken** zu. Kannst du Spannungen im Hals oder im Nacken spüren? Dann stelle dir vor, wie du mit dem nächsten tiefen Atemzug alle Spannungen aus deinem Hals und deinem Nacken herausatmest. Atme tief ein – und alle Spannungen aus. Ganz entspannt und gelöst fühlen sich nun dein Hals und dein Nacken an und du fühlst dich wohl.
10. Richte deinen Atem und deine Aufmerksamkeit nun noch auf **Gesicht und Kopf**. Kannst du Spannungen in deinem Gesicht oder in deinem Kopf wahrnehmen? Dann stelle dir vor, wie du mit dem nächsten tiefen Atemzug alle Spannungen aus deinem Gesicht und deinem Kopf herausatmest. Atme tief ein – und alle Spannungen aus.
11. Wandere nun noch einmal mit deinem Atem und deiner Aufmerksamkeit **durch deinen ganzen Körper** – kannst du noch irgendwo Spannungen spüren? Dann stelle dir vor, wie du mit deinem nächsten tiefen Atemzug alle Spannungen aus deinem ganzen Körper herausatmest. Atme tief ein – und alle Spannungen aus deinem ganzen Körper wieder aus. Genieße die angenehme Wärme und Schwere deines Körpers. Genieße die innere Ruhe, die dich umgibt und lasse dich noch ein wenig treiben – immer weiter treiben in die Entspannung.

1.5 Fantasiereise



Eine Fantasiereise bietet die Möglichkeit, mit einer Geschichte in die Entspannung zu finden. Durch die schönen und ruhigen Bilder können die eigenen Gedanken zur Ruhe finden. Oft finden sich in einer Fantasiereise auch die Formeln des autogenen Trainings wieder, sodass eine schöne Entspannungskombi geboten ist. Im Schulalltag eignen sich Fantasiereisen schon für die Jüngsten, da es ihnen leichtfällt, sich die Bilder vorzustellen und der Geschichte zu folgen. Auch kann die Lehrkraft die Fantasiereisen gut nutzen, um auf ein bestimmes Thema einzugehen (z. B. positive Selbstwahrnehmung, Märchen, ...).