Schwereübung (Autogenes Training)

– Zum Nachlesen für die Selbstanleitung –

Position: liegend oder angenehme Sitzposition

Sprechen Sie folgende Sätze innerlich und spüren dabei in die angesprochenen Körperteile hinein:

Meine Aufmerksamkeit richtet sich auf meinen rechten Arm

(ca. 10-15 Sekunden Pause)

Mein rechter Arm ist schwer, Schwere **4mal**

(ca. 10-15 Sekunden Pause)

Mein linker Arm ist schwer, Schwere **4mal**

(ca. 10-15 Sekunden Pause)

Meine beiden Arme sind schwer, Schwere **4mal**

(ca. 10-15 Sekunden Pause)

Mein rechtes Bein ist schwer, Schwere **4mal**

(ca. 10-15 Sekunden Pause)

Mein linkes Bein ist schwer, Schwere **4mal**

(ca. 10-15 Sekunden Pause)

Meine beiden Beine sind schwer, Schwere **4mal**

(ca. 10-15 Sekunden Pause)

Meine Arme und Beine sind schwer, Schwere **4mal**

(ca. 10-15 Sekunden Pause)

Rücknahme: Wenn ich meine Augen öffne, fühle ich mich frisch und wach