

Autogenes Training

Textheft incl. Formelhafte Vorsatzbildung und Oberstufe

Dr. med. Dr. phil. Dipl.-Psych. Christoph Bergmann

<u>Inhalt:</u>	Seite
1. Was ist Autogenes Training und wie funktioniert es?	2
2. Physiologische Wirkung	2
3. Einsatzbereiche	3
4. Praktisches Vorgehen	3
5. Besonderheiten der CD	4
6. Überraschende Empfindungen beim Üben	6
7. Text der Hauptübung	7
8. Autogenes Training und Konfliktbewältigung	9
9. Formelhafte Vorsatzbildung (Affirmationen): Anweisungen zum Erstellen von selbsthypnotischen Glaubenssätzen zur Verhaltensbeeinflussung	10
10. Oberstufe	13

1. Was ist Autogenes Training und wie funktioniert es?

Das Autogene Training (AT) ist eine wissenschaftliche Methode der Selbstbeeinflussung (Autosuggestion). Es wurde Anfang der zwanziger Jahre von dem Berliner Neurologen und Psychiater Prof. Dr. Dr. I.H. Schultz aus der Hypnose abgeleitet. Es wird heute in allen Ländern der Welt zur Selbstentspannung eingesetzt. Es ist medizinisch umfassend erforscht und wird häufig bei psychosomatischen Erkrankungen und Stresssymptomen empfohlen. I.H. Schultz beobachtete in der Hypnose, dass das Suggestieren tiefer Ruhe u.a. zu Schwere- und Wärmegefühl sowie Atemruhe führte. Dann ließ er als erstes z.B. diese Schwere der Arme vorstellen. Das Schweregefühl kam und ging mit einer Muskelentspannung einher. Wenn der Übende sich mit Hilfe bestimmter Formeln Schwere, Wärme, ruhigen Atem usw. vorstellte, dann kam es über die körperliche Ruhigstellung hinaus auch zum Gefühl tiefer innerer Ruhe. Das Autogene Training macht durch seinen Zugang über die Körperentspannung einen äußeren Hypnotiseur für das Erreichen dieser inneren Ruhe überflüssig.

Im AT werden suggestive Formeln im Geist wiederholt. So hat z.B. die Formel "Beide Arme sind bleischwer" zur Folge, dass schon bald ein Schweregefühl in den Armen auftritt, weil der Körper jeder konzentrierten Vorstellung über seinen Zustand folgt.

Das AT fördert die Fähigkeit, sich körperlich und seelisch in einen ausgeglichenen und zufriedenen Zustand zu bringen. Das Prinzip: Durch Autosuggestion sehen und fühlen wir uns bereits in einem tief ruhigen und gesunden Zustand. Der Körper folgt dieser Vorstellung. Damit wird ein Gegengewicht zur Daueranspannung im Alltag geschaffen. Chronische Verspannungen werden gelöst und im gelösten Körper baut sich ein erneuter Stresszustand nicht so leicht wieder auf. Eine entspannte seelische Verfassung folgt von allein. Die automatische Hauptwirkung des AT ist alltägliche Gelassenheit.

Bis heute dient das AT in wissenschaftlichen Untersuchungen als bewährter Vergleichsmaßstab, an dem die Wirksamkeit von Entspannungs- und Meditationstechniken gemessen wird.

2. Physiologische Wirkung

Die physiologische Auswirkung der 6 Teilübungen im AT:

Schwere: messbare Muskelentspannung;

Wärme: Weitstellung der Blutgefäße vor allem in Armen und Beinen (gezielte Mehrdurchblutung spezieller Körperbereiche wird möglich);

Puls fühlen: verstärkt die Wärme vor allem an Armen und Beinen durch eine sanfte Steigerung der Auswurfleistung bei jedem Herzschlag;

Atem-Ruhe fühlen: Gefühl, mit jeder Ausatmung tiefer zu sinken; dabei lässt auch seelisch jedes Mal etwas noch mehr los;

Sonnengeflecht-Wärme (Bereich hinter dem Magen): Verspannungen im Magen- und Darmbereich lassen los; es kommt zur Aktivierung der Verdauung, oft mit deutlichem Rumoren im Bauchraum; ferner verstärkt sich die Durchblutung der Magen- und Darmschleimhaut;

Stirn-Kühle: dadurch bleibt der Kopf klar; es wird ein unfreiwilliges Einschlafen verhindert und nach der Übung entsteht ein erfrischtes Gefühl. (Wenn Sie möchten, können Sie trotz kühler Stirn sofort einschlafen, weil der Körper ansonsten tief entspannt ist.)

Die durch die Körperentspannung auftretende tiefe innere Ruhe führt zur Harmonisierung des vegetativen Nervensystems.

3. Einsatzbereiche

Das AT kann in den unterschiedlichsten Bereichen eingesetzt werden:

- Nacken-Schulter-Verspannungen
- Nervosität und psychische Anspannung
- psychovegetativ-nervöse Störungen und Stresssymptome (z.B. "nervöse Herzbeschwerden")
- "Kreuzschmerzen"
- Kopfschmerzen
- Konzentrationsstörungen
- Magenschleimhautreizung und "nervöser Magen"
- Verdauungsbeschwerden
- Ein- und Durchschlafstörungen
- beschleunigte Heilung bei Krankheit und in der Krankheitsnachsorge
- Gesundheitsvorsorge (durch regelmäßigen Spannungs- und Stressabbau)
- Kreislauf- und Blutdruckharmonisierung
- leichteres Ertragen chronischer Schmerzen
- sportlichen Leistungssteigerung durch "Kraft aus der tiefen inneren Ruhe"
- Unterstützung z.B. bei der Raucherentwöhnung und Kalorienbeschränkung durch Selbstsuggestionen

Selbstverständlich ersetzt das AT nicht den Arztbesuch.

Folgende Einschränkungen für den Kreis der AT-Übenden sind anzumerken: Das AT sollte lediglich nicht von Menschen angewendet werden, die an einer schizophrenen Psychose leiden. (Während der Übung ins Tagesbewusstsein aufsteigende unbewusste Inhalte könnten zu viel werden, da das Bewusstsein sowieso schon von Unbewusstem überschwemmt ist.) Schwer depressive Menschen sollten das AT bei einem Nervenarzt erlernen. Schwerkranke Asthmatiker und schwer Herzranke können vom AT besonders profitieren, sollten es aber auch unter ärztlicher Aufsicht lernen.

Durch den systematischen Aufbau dieser CD kann das AT zuverlässig und schneller als in Kursen selbst erarbeitet werden. Der Vorteil des Besuchs eines Kurses (z.B. an einer Volkshochschule) läge darin, dass dort evtl. auftretende Unklarheiten oder Schwierigkeiten mit dem Kursleiter besprochen werden können. Die CD ist auch dann das ideale, schnell wirkende Werkzeug für die Übung zu Hause.

4. Praktisches Vorgehen

Günstig ist eine immer gleiche Uhrzeit oder der gleiche Zeitpunkt im Tagesablauf. Der Körper weiß dann schon, dass er z.B. nach der Rückkehr von der Arbeit an einer bestimmten Stelle der Wohnung erst einmal tief entspannen wird. Das Unbewusste stellt sich dann automatisch auf das AT ein. Evtl. dunkeln Sie den Raum etwas ab. Sie sollten am Beginn abgeschirmt und ungestört sein (Zettel an Tür: „Bitte nicht stören: AT“). Später können Sie auch innerhalb weniger Minuten an unruhigen Orten (z.B. im Autobus) mit dann halb geöffneten Augen üben.

Der Fortschritt ist besonders groß, wenn Sie in den ersten 6 Wochen 2mal täglich üben und in den folgenden 6 Wochen mindestens 1mal täglich. Nach diesen 3 Monaten merken Sie dann selber, wie oft Sie täglich üben müssen, um schnell und leicht in die Tiefenentspannung zu kommen.

Günstig ist ein weicher Teppich und das Zudecken mit einer Decke. Sie können auch im Bett üben, wenn Sie dabei nicht ungewollt einschlafen. Im Liegen erreichen Sie die Tiefenentspannung leichter, weil der Körper von Natur aus in dieser Lage loslässt. Die Arme liegen dabei neben dem Körper mit den Handflächen nach oben, wenn Ihnen das lieber ist, nach unten. Wenn Sie kalte Hände haben, können Sie die Handflächen auf die Oberschenkel legen. Die Beine liegen nebeneinander und die

Fußspitzen kippen leicht auseinander. Den meisten ist ein kleines Kissen unter dem Kopf angenehm. Lockern Sie Ihre Kleidung soweit, dass der Bauch frei atmen kann.

Sie sollten später auch im Sitzen üben, damit Sie das AT im Alltag unauffällig an jedem Ort durchführen können. Am besten stellen Sie dazu einen Stuhl mit der Lehne an die Wand und benutzen diese als Kopfstütze. Die Hände liegen entspannt auf den Oberschenkeln auf. Die Unterschenkel stehen nebeneinander senkrecht auf dem Boden. Wenn Sie nur einen Hocker haben, können Sie den Kopf nach vorne hängen lassen, damit Sie ihn während der Übung nicht balancieren müssen. Allerdings zieht diese Kopfstellung manchem schmerzhaft im Nacken und verbietet sich für Menschen mit Störungen an der Halswirbelsäule.

Sie schalten die CD ein, schließen Ihre Augen und lassen sich durch die Entspannung führen. Zugleich mit dem Hören der Übungsformeln denken Sie diese schweigend mit. Später sollen Sie die Formeln auch ohne CD anwenden können.

Am Ende der CD nehmen Sie die Entspannung jedes Mal zurück und spannen so wie es dort angewiesen wird den gesamten Körper an, um Kraft in die Muskeln zu bringen, damit Sie im Alltag wieder zu packen können und Ihr Kopf im Straßenverkehr wieder hellwach ist. Lediglich wenn Sie nach der Übung einschlafen möchten brauchen Sie nicht zurückzunehmen, weil der Körper das beim Aufwachen wie nach jedem Schlaf automatisch tut.

Sie sollen während der gesamten CD wach bleiben. Nur Übende mit Einschlafstörungen dürfen bereits beim ersten Wort der CD einschlafen, müssen dann aber trotzdem täglich zwei komplette Übungsfolgen durchlaufen.

5. Besonderheiten der CD

Die drei Abschnitte der CD haben jeweils ihr eigenes Übungstempo. Die Übungen werden dem Lernfortschritt angepasst. Der erste Teil führt ein, der zweite führt weiter, der dritte kann von gut Geübten noch nach Jahren verwendet werden.

Schon am ersten Übungstag wird das komplette Übungsprogramm durchlaufen. Dadurch können Sie bereits in den ersten Übungen in tiefe Entspannung kommen und brauchen nicht wochenlang immer nur kleine Teile des Gesamttrainings üben und aneinander reihen.

Viele Übende kommen schlecht in die Übung hinein, weil sie vorneweg zu unruhig sind. Durch das Einbeziehen einer Vorentspannung aus dem Yoga gelingt es nun vielen auf ganz mühelose Weise, in die Übung hineinzufinden, da die ersten körperlichen Entspannungsanzeichen bereits auftreten, noch bevor es überhaupt mit dem AT losgeht.

Die einzelnen Übungsblöcke werden durch die Formel abgegrenzt: "Ich bin ganz ruhig und gelassen". Die zusätzlich eingefügte Empfindung von Gelassenheit drückt das Hauptziel des AT aus.

Durch den behutsam strukturierten Aufbau der einzelnen Übungselemente ist die CD auch gut für Kranke geeignet. Die seelisch-körperliche Harmonisierung begünstigt einen schnellen Kräfteaufbau und die Genesung. Die Übungen dieser CD sind so bearbeitet worden, dass sie auch von Kranken im psychosomatischen Bereich gut vertragen werden und eine ärztliche Behandlung sinnvoll ergänzen.

Die zusätzlich eingeführte Atemtechnik gegen Ende der Übung stammt auch aus dem Yoga. Sie führt bei vielen zu einer Minderung von Beschwerden in den erkrankten Körperbereichen. Dabei stellt der Übende sich vor, dass jede Ausatmung durch einen erkrankten Körperbereich und dahinter irgendwo aus dem Körper hinausströmt. Jeder Ausatem trägt bzw. spült Beschwerden mit sich hinaus. Manche stellen sich den Ausatem weiß leuchtend vor, wie ein leuchtendes Gas. Dabei wird die Problemstelle gleichzeitig von Luft und Licht durchspült. Das Vorstellen eines Lichtflusses führt zum verstärkten Fluss

von Bio-Lebensenergie (Prana) durch das kranke Gewebe. In Imaginations-Therapien werden solche Vorstellungen erfolgreich bei schwersten körperlichen Erkrankungen eingesetzt.

Nicht auf der CD erwähnt: Um die Entspannung zu vertiefen können Sie sich vorstellen, bei der Ausatmung immer tiefer zu sinken. Zusätzlich können sie probieren, am Ende der Ausatmung noch etwas von der Reserveluft auszuatmen, die normalerweise in der Lunge bleibt, jedoch mit dem Willen auch noch ausgeatmet werden kann. Dieses zusätzliche Ausatmen soll nur etwa 3 bis 5 Sekunden dauern und mit Leichtigkeit geschehen, also ohne Mühe. Sie können sich dabei auch vorstellen, dass die Ausatemluft den Körper durch die Spitze des Steißbeins oder in diesem Bereich verlässt. Dadurch sinkt die Energie mehr nach unten und ein Gefühl des noch tiefer Sinkens stellt sich ein. Manche kommen durch diesen Eingriff spürbar tiefer in die Entspannung.

Viele Menschen leiden zeitweise an Verspannungen der Nacken-Schulter-Gegend (und damit häufig an Kopfschmerz) und "Kreuzschmerzen". Das ursprüngliche Autogene Training lässt diese Bereiche aus. Diese CD hat spezielle Übungsteile für diesen Bereich in die Schwere- und Wärmeübung eingebaut. Wenn Sie dort Beschwerden haben so können Sie in der abschließenden Ruhephase vor Übungsende noch einmal dahin zurückkehren und dort insbesondere Schwere und Wärme noch einmal stärker werden lassen.

Nach dem Durchlaufen der 6 Teilübungen und auch am Ende der abschließenden Ruhephase werden Sie darauf gelenkt, noch einmal zu spüren, wie intensiv die 6 Entspannungsanzeichen dann geworden sind und wie sich der Gesamtzustand der zunehmend tieferen Entspannung anfühlt. Dieses Empfinden der Entspannung mit allen Details können Sie sich genau einprägen. So erreichen Sie das nächste mal die Tiefenentspannung schneller.

In einem speziellen Übungsteil werden Sie in ein schönes Erlebnis Ihrer Vergangenheit zurückgeführt, so dass dieses noch einmal Gegenwart wird und Sie noch einmal ganz erfüllt. Damit trägt die CD dazu bei, Ihre positive und aufbauende Energie jeden Tag zu stärken, so dass Sie sich besser an diese positiven Lebenserfahrungen erinnern und sich Ihr Selbstbild immer mehr positiv "einfärbt". Auch die Anderen werden dann häufig ihre positive Seite im Kontakt zu Ihnen zeigen.

In jedem CD-Abschnitt wird der Lautstärkepegel allmählich abgesenkt, da das Gehör in der tiefen Entspannung immer feiner arbeitet.

Spezielle harmonische Klangfolgen und besondere Tiefenfrequenzen können Ihr Wohlbefinden und Ihre Harmonie stärken.

Sie verstärken die Wirkung der CD deutlich, wenn Sie Kopfhörer verwenden. In den Klangstrukturen sind spezielle Hemisphären-Synchronisations-Frequenzmuster eingearbeitet (nach neuesten Erkenntnissen der Gehirn- und Entspannungsforschung aufgebaute Hemi-Sync-Signale). Diese werden nur wirksam, wenn sie für beide Ohren getrennt über Kopfhörer zugeführt werden. Diese unauffällig eingebetteten Signale sollen die Hörzentren im Gehirn zu einer Verlangsamung ihrer elektrischen Aktivität auf 8 bis 13 Schwingungen pro Sekunde veranlassen. Benachbarte Gehirnbereiche schließen sich dieser Beruhigung an.

Somit wird ein Alpha-Zustand im EEG erreicht. Der Alpha-Zustand entspricht in seiner entspannt-dösen Wachheit dem Halbschlaf, wo bereits erste innere Bilder aufsteigen und sich dabei Traum und Realität anfangen zu vermischen.

Gleichzeitig kommt es zu einer Synchronisation, d.h. elektrischen Harmonisierung zwischen der linken (überwiegend Verstand) und rechten (überwiegend Gefühle) Hirnhälfte.

Praktisch gesehen kommen Sie durch diese modernste akustische Technik bei Kopfhörerverwendung schneller in die Tiefenentspannung. Als Folge des veränderten Bewusstseinszustandes spüren Sie vor allem mehr Schwere und Wärme. Geist und Körper kommen in eine tiefe Harmonie.

Aufteilung der CD:

- Hauptübung: für ca. die ersten 6 Übungswochen. Das Tempo ist gemütlich und für das gründliche Erlernen der Körperentspannungsumschaltung geeignet.
- Fortgeschrittene: Wenn die Entspannung schon insgesamt funktioniert, dann ist ein zügigeres Übungstempo angenehm und ermöglicht mehr Zeit für das Verweilen in der Ruhephase im letzten Teil der Übung.
- Erfahrene: Die Entspannung wird hier nur noch durch wenige inzwischen eingeprägte Stichworte ausgelöst und der Schwerpunkt stärker auf das Verweilen in tiefer Ruhe verlagert, wo sich bereits die ersten spontanen Bilder einstellen. Diese werden dann in der Oberstufe systematisch geübt.

6. Überraschende Empfindungen beim Üben:

Zucken: Muskelgruppen lassen ihre Anspannung plötzlich weiter los, wie es viele vom Einschlafen kennen.

Gefühl des Fallens: Die Gesamtmuskulatur lässt plötzlich weiter los (weil seelisch etwas weiter losgelassen hat), gleichfalls vielen vom Einschlafen her bekannt.

Leichtigkeit oder Schweben statt Schwere: kann nach der Schwere als Ausdruck besonders tiefer Entspannung oder von Anfang an auftreten. Bei wem es immer leicht statt schwer wird kann die Formeln für sich abwandeln, z.B.: "Beide Arme sind schwebend leicht".

Schwanken oder um eine Körperachse herum drehen: Durch die in der Entspannung verminderte Rückmeldung der Körperlage an das Gehirn kann dieses die Lage im Raum nicht mehr richtig einschätzen und täuscht diese Bewegungen vor. Einseitiges Wegkippen: Ungleichförmige Muskelentspannung in den verschiedenen Körperabschnitten. Die besonders entspannte Stelle scheint stärker abzusinken, als der Rest. Bei diesen Effekten ist die Entspannung stets sehr tief. Wer diese Empfindungen einmal erfahren hat, kann sich beim nächsten mal schon darauf ausrichten, ob sie wieder auftreten und dann besonders schnell in tiefe Entspannung führen.

Kribbeln besonders in Händen oder Füßen: Vorstufe der Wärme, d.h. der Gefäßweitstellung.

Wärme nur an vereinzelt Stellen (z.B. nur Hände): die Wärme wird dort stärker und breitet sich automatisch aus. Wenn ein bestimmter Bereich auf die Übung nicht anspricht, fahren Sie nach einer kleinen Weile trotzdem gemütlich im Ablauf der Übung fort. Häufig kommen die zunächst nicht gelingenden Entspannungsanzeichen später im Rahmen der tieferen Gesamtentspannung von allein mit. Zu Beginn können Sie die Wärme auch durch eine Wärmflasche z.B. in der Nacken-Schulter-Gegend unterstützen. Entsprechend können Sie die Stirn-Kühle anfangs durch ein feuchtes Papiertaschentuch auf der Stirn begünstigen.

Nicht mehr wahrnehmen können von Körperteilen: erfolgt meistens in 3 Stufen: erst die Arme, dann der Körper unter Ausnahme des Kopfes und schließlich der Gesamtkörper. Der Übende weiß um die Existenz seines Körpers, ohne ihn noch zu spüren. Der Zustand zeigt tiefste Entspannung an. Als seltene Steigerung kann auch das Gefühl für die Alltagspersönlichkeit aufhören und nur noch das Bewusstsein existieren: "Ich bin" oder das Gewahrsein reiner Existenz, ohne dass es darin ein "Ich" gibt. Manchmal kommt es dann auch zu sehr intensiven und schönen inneren Lichtelebnissen. Das entspricht den mystischen Erfahrungen der Begegnung mit dem wissenden göttlichen Licht in der Meditation, das uns in der Tiefe wandelt und einen tiefen seelischen Frieden nach sich zieht. Der Körper beendet diesen Zustand automatisch nach einer Weile und Sie spüren ihn dann wieder.

Ohne Gedanken sein wie im Schlaf und doch nicht schlafen: Das Denken schweigt, zugleich liegt Wachheit vor. Auch Anzeichen sehr tiefer Entspannung und somit anschließend sehr erholt gefühlt.

Gefühl aus dem Körper hinauszuschweben: Ähnliche Berichte sind aus Yoga und Meditation bekannt. Dort sagt man, dass der Empfindungskörper ("Astralkörper") aus dem physischen Körper austreten und von oben auf den physischen Körper schauen kann. Wissenschaftlich ist dieses Phänomen noch nicht erklärbar. Es ist im AT sehr selten und zeigt ebenfalls tiefste Entspannung an. Der Körper beendet diesen Zustand von sich aus ebenfalls nach einigen Minuten und Sie werden ein ganz normales Bedürfnis nach der üblichen Rücknahme spüren.

Nach der Übung trotz Einschlafwunsch hellwach sein: Dann die letzte Übung des Tages bereits am früheren Abend machen. Nach einigen Tagen oder Wochen kann das Einschlafen am Ende der Übung dann plötzlich wieder gelingen.

7. Text der Hauptübung:

Gehen Sie mit Ihrer Aufmerksamkeit in Ihre Füße:

Beide Füße entspannen, lassen los.

Beide Fußgelenke entspannen, lassen los.

Beide Unterschenkel entspannen, lassen los.

Beide Kniegelenke entspannen, lassen los.

Beide Oberschenkel entspannen, lassen los.

Beide Hüftgelenke entspannen, lassen los.

Der gesamte Beckenraum mit der Beckenboden-Muskulatur entspannt, lässt los.

Der Bauchraum und besonders die Magengegend entspannt, lässt los.

Der Brustraum lässt los: Mit jeder Einatmung sind Sie weit, frei und unbegrenzt.

Der gesamte Rücken entspannt, lässt los.

Beide Hände entspannen, lassen los.

Beide Handgelenke entspannen, lassen los.

Beide Unterarme entspannen, lassen los.

Beide Ellenbogengelenke entspannen, lassen los.

Beide Oberarme entspannen, lassen los.

Beide Schultergelenke entspannen, lassen los.

Die Nacken-Schulter-Gegend entspannt, lässt los.

Der Hals entspannt, lässt los.

Das Gesicht entspannt:

Die Zunge lässt los.

Die Lippen lassen los.

Die Kaumuskel und der Unterkiefer lassen los.

Die Augengegend entspannt, lässt los.

Die Stirn entspannt, lässt los.

Die Kopfhaut unter den Haaren lässt los.

Die Ohrengend lässt los.

Und noch einmal das Gesicht als Ganzes - besonders die Stirn - entspannt, lässt los.

Ich bin ganz ruhig und gelassen.

Beide Arme sind bleischwer.

Beide Arme sind bleischwer.

Beide Arme sind bleischwer.

Die Nacken-Schulter-Gegend ist bleischwer.

Die Nacken-Schulter-Gegend ist bleischwer.

Der weitere Rücken schließt sich an: Der Kreuzbereich ist bleischwer.

Beide Beine sind bleischwer.

Beide Beine sind bleischwer.

Beide Beine sind bleischwer.
Ich bin bleischwer, mein Kopf bleibt frei und klar.

Ich bin ganz ruhig und gelassen.

Beide Arme sind strömend warm.
Beide Arme sind strömend warm.
Beide Arme sind strömend warm.
Die Nacken-Schulter-Gegend ist strömend warm.
Die Nacken-Schulter-Gegend ist strömend warm.
Der weitere Rücken schließt sich an: Der Kreuzbereich ist strömend warm.
Beide Beine sind strömend warm.
Beide Beine sind strömend warm.
Beide Beine sind strömend warm.
Ich bin strömend warm, mein Kopf bleibt frei und klar.

Ich bin ganz ruhig und gelassen.

Puls ruhig und kräftig.
Puls ruhig und kräftig.
Puls ruhig und kräftig.

Ich bin ganz ruhig und gelassen.

Stellen Sie sich vor, Sie liegen auf warmem Sand in der warmen Sonne, der Kopf angenehm kühl im Schatten. Spüren Sie den gleichförmigen feinen Strom des Ein- und Ausatmens.

Fühlen Sie das Heben und Senken von Brustkorb und Bauchdecke. Mit jeder Ausatmung sinken und entspannen Sie noch tiefer.

Der Atem ist ruhig und gleichmäßig geworden.
Atem ruhig und gleichmäßig.
Es atmet mich.

Ich bin ganz ruhig und gelassen.

Sonnengeflecht strömend warm.
Sonnengeflecht strömend warm.
Sonnengeflecht strömend warm.

Ich bin ganz ruhig und gelassen.

Stirn angenehm kühl-entspannt.
Die kühle Stirn und der warme Bauch verstärken sich gegenseitig.
Stirn angenehm kühl-entspannt.
Stirn angenehm kühl-entspannt.

Ich bin ganz ruhig und gelassen.

Überprüfen Sie noch einmal die Schwere - Wärme - Puls - Ruhe des Atems - Sonnengeflecht - Stirn.

Sie können nun in Ihrer Phantasie Ihren Ausatem durch einen Bereich mit Körperbeschwerden hindurch und irgendwo dahinter aus dem Körper hinausschicken. Der Ausatem trägt die Beschwerden hinaus.

Sie können nun zu einer schwierigen Teilübung zurückkehren.

Oder Sie lassen eine schöne Situation Ihrer Vergangenheit noch einmal Gegenwart werden, so dass Sie wieder davon erfüllt werden.

Oder aber Sie lassen sich absichtslos dahintreiben.

R u h e p h a s e (5 Minuten)

Sie spüren noch einmal, wie tief die Entspannung sich jetzt am Übungsende anfühlt.

Nach der Übung fühlen Sie sich ausgeruht und erfrischt.

Nehmen Sie die Übung jetzt zurück:

Atmen Sie tief ein und aus.

Atmen Sie nochmals tief und spannen Sie den Körper an, Kraft in die Muskeln.

Öffnen Sie gemütlich Ihre Augen und Sie sind wieder bei normalwachem Bewusstseinszustand.

8. Autogenes Training und Konfliktbewältigung

Unser inneres Bild vom Ablauf unseres Lebens stellt so etwas wie eine Suggestion dar, die unbewusst wirkt. Wir verhalten uns entsprechend diesen inneren Erwartungen. Andere spüren das und verhalten sich oft dementsprechend. So ist es bis zu einer bestimmten Grenze im Geist jedes Einzelnen vorbereitet, ob er sich als glücklich, liebevoll und liebenswert, harmonisch, entspannt, gesund, kraftvoll, leistungsstark, erfolgreich, erfüllt und getragen erlebt. Diese inneren Selbstbilder neigen dazu, Realität zu werden und stellen eine sich selbst automatisch unbewusst erfüllende Vorhersage dar.

Wann und in welcher Situation trat ein Problem erstmals auf? In welcher Situation tritt es heute verstärkt, wann vermindert oder gar nicht auf. Daraus ergeben sich manchmal bereits Ursachen und Zusammenhänge. Fragen Sie sich, "Was würde ich tun, wenn ich diese Schwierigkeit nicht hätte?".

Forschen Sie, welche unterschiedlichen Interessen zwischen Ihnen und anderen sowie innerhalb Ihrer eigenen Persönlichkeit aufeinandertreffen und ob Sie Angst vor einer bestimmten Veränderung haben.

In der Tiefenentspannung des AT können Sie sich in positive erfolgreiche Situationen zurückversetzen. Je mehr Aufmerksamkeit Sie diesen geben, desto weniger können sich negative Erfahrungen in Ihnen aktivieren und Ihre alltäglichen Begegnungen vorbestimmen.

Versäumen Sie nicht, über Ihre Konflikte und Ängste mit Freunden zu sprechen, da diese Ihre "blinden Flecke" besser erkennen und Ihnen daher besser helfen können, als sie es allein schaffen.

Jede Angst und jeder Konflikt taucht in Ihrem Leben auf, damit Sie eine positive Lektion daraus lernen können und innerlich wachsen. Wenn Sie das Problem ohnehin schon haben, warum dann nicht eine erfreuliche Veränderung daraus ziehen anstatt sich nur über diese Anforderung "beim Schicksal zu beklagen"?

Im Tiefenentspannungszustand in der Ruhephase vor dem Ende des Autogenen Trainings können Sie sich gezielt so sehen lernen, dass Sie Ihre Schwierigkeit bereits überwunden haben. Ihr Unbewusstes wird dieser Vorwegnahme der Wirklichkeit folgen und den Erfolg im Rahmen des überhaupt Möglichen herstellen. Sie haben somit eine Möglichkeit in der Hand, durch die extrem tiefe Entspannung mit ihrer enormen Empfänglichkeit für Suggestionen (wie in der Hypnose) eine neue noch positivere Lebensform zu erschaffen.

9. Formelhafte Vorsatzbildung (Affirmationen): Anweisungen zum Erstellen von selbst-hypnotischen Glaubenssätzen zur Verhaltensbeeinflussung

In der "Formelhafte Vorsatzbildung" des AT können Sie im Zustand der tiefsten Entspannung kurze Formeln mehrfach denken, die den positiven Zielzustand beschreiben und genauso wie hypnotische Befehle wirken. Der günstigste Zeitpunkt für die Formelhafte Vorsätze ist bevor Sie sich den inneren Erlebnissen und Bildern in der Ruhephase des AT überlassen.

Am wirksamsten ist es, die Formeln mehrfach vor dem Einschlafen zu denken oder vom Tonband zu hören.

Grundgedanken:

- In der Kindheit ist unser Selbstbild dadurch entstanden, dass wir immer wieder durch Worte oder das Verhalten anderer erfahren haben, wie wir angeblich sind. Diese Überzeugungen über uns sind zum Teil falsch und zerstörerisch. Dennoch bestimmen sie unser Verhalten und lassen uns leiden. Indem wir diese inneren Negativüberzeugungen jetzt durch positive Vorstellungen und Worte überdecken, werden die alten Glaubenssätze unwirksam.
- Ausgehend von einem Leidenszustand erschaffen Sie das ideale Zielbild: Sie sehen sich im erfolgreichen Zielzustand handeln und spüren sich auch körperlich im Erfolgzustand. (Stellen Sie sich z.B. eine typische Szene vor, in der das Ziel bereits erreicht ist. Wie fühlt sich das zugleich an?)
- Dieser Zielzustand wird dann in Worten beschrieben, die im entspannten Zustand mehrfach wiederholt werden, bis sie so ins Unterbewusstsein einsinken und von dort unwillentlich das Verhalten im Alltag bestimmen. Das Geheimnis besteht in der ständigen Wiederholung im besonders suggestiven Entspannungszustand des AT.
Außerhalb des AT ist er knapp vor dem Einschlafen am tiefsten, weil die Empfindungen dann nicht mehr von Tageseindrücken überlagert werden. Am zweitstärksten ohne AT ist die Wirkung beim Erwachen, noch bevor der Körper stärker bewegt wird, weil wir morgens besonders geöffnet sind. (Z.B. ein schönes Lied geht morgens gehört bis Mittags durch den Kopf.) Beim Autofahren, in der Küche usw. können Sie die Wirkung durch weiteres Denken der Formeln oder das Hören einer selber besprochenen Kassette noch etwas weiter erhöhen.
- Sie können sich vorstellen, dass Sie in Ihr geheimes psychischen Laboratorium eintreten und dort Ihr neues (auch fühlbares) Selbstbild auf einer Leinwand erschaffen, das von diesem geheimen inneren Raum aus in Ihren Alltag hinein wirkt.
- Wenn Sie an den Themen Selbstliebe und Glücklichfühlen arbeiten wollen ist es gut sich bewusst zu machen, dass das Empfinden von Liebe und Glückseligkeit immer nur in uns selber stattfindet. Wir fühlen sie nur in uns selbst, auch wenn das in Anwesenheit bestimmter Personen leichter als mit anderen ist. Eine geliebte Person hilft uns, mit unserem eigenen Empfinden unbewusst ins Herzchakra in der Mitte des Brusttraumes zu fühlen. In diesem feinstofflichen Energiezentrum, das nicht im anatomischen Herz sitzt, ist es möglich wie in einen Raum einzutreten, in dem die Quelle des inneren göttlichen Lichts ist. Wenn jemand z.B. in diesem inneren Raum beim Hören äußerer Musik zentriert ist, dann öffnet ihm die Musik evtl. ein Glückempfinden, das sonst verschlossen bleibt. Durch den Gefühlszugang zum eigenen Herzchakra wird die Liebe un-abhängig von anderen.

Regeln: Die Formeln sollen sein:

- Kurz
- Möglichst reimend oder rhythmisch
- Positiv: Vermeiden von „nein, nicht, un-“ usw. (anstatt z.B.: „Ich will hier nicht sein.“ – Da ist das Unbewusste ratlos, wohin es gehen soll. – besser: „Ich gehe nach Norden.“)
- Gegenwartsform (anstatt: „Wenn ich mich erst einmal so zeige wie ich bin, dann werde ich gerade dafür geliebt werden.“ – besser: „Ich zeige mich so wie ich bin – und werde gerade dafür geliebt.“) So tun, als sei es jetzt bereits so.

- Gefühle genau beschreiben: anstatt: „Ich fühle mich gut.“ besser: „Ich fühle mich leicht, frei, locker, warm, entspannt, verbunden, angenommen, ...“
- Eine typische Szene vorstellen, in der das Ziel erreicht ist, incl. wie sich das psychisch und körperlich anfühlt. In schnellen Abläufen des Alltags kann dann bereits dieses Bild helfen, sich in die Stimmung des Erfolgszustandes zu versetzen, weil Bild und Erfolgsgefühl verkoppelt wurden.
- Das Ziel muss noch vorstellbar sein, darf nicht völlig unerreichbar erscheinen. Ein naheliegendes Zwischenziel kann besser sein als ein Fernziel.
- Begriffe wie „selbstverständlich“, „automatisch“, „mit Leichtigkeit tue ich“ helfen gut beim Aufbau neuer Gewohnheiten, wenn die Begriffe „mit Freude“ oder „gerne“ übertrieben wären. (anstatt: „Täglich räume ich meinen Schreibtisch gerne auf.“ besser: „Ich räume meinen Schreibtisch morgens automatisch auf.“ Ihnen wird dann evtl. erst hinterher bewusst, dass sie automatisch aufgeräumt haben.
- Bis zu drei Formeln werden jeweils ca. siebenmal in der ersten Sitzung halblaut, dann nur noch im Geist wiederholt. Nach jedem Denken der Formel einige Sekunden ins Unbewusste einsinken lassen und dem Gefühl nachspüren – während Sie die Zielszene auch innerlich sehen und fühlen. Dann wieder dieselbe Formel denken und einwirken lassen. Dann ca. 30 Sekunden Pause und mit der nächsten Formel beginnen. Wenn Sie Ihre Formeln vom Tonband hören, können Sie etwa 12 verschiedene verwenden. Dann jede Formel nur ca. 3- bis 4mal aufsprechen, damit das Tonband nicht zu lang wird.
- Einsatzdauer bis Wirkungseintritt: drei bis vier Wochen. Nach dem Beginn der Wirkung verwenden Sie die Formel ca. eine Woche lang weiter zum Befestigen der Auswirkung, dann setzen Sie sie ab. Alle vier Wochen wiederholen Sie die Formel für drei Tage, bis die Wirkung dauerstabil, d.h. zur Gewohnheit geworden ist. Dann setzen Sie die Formel noch ca. ein Jahr lang alle 3 Monate für jeweils drei Tage ein. Ggf. passen Sie die Formulierung an eine veränderte Anforderung an. Im Trend jedoch belassen Sie die Formulierung, sobald sie einmal gefunden ist. Wenn eine Formel nach drei Wochen nicht wirkt, dann formulieren Sie die Formel noch genauer und präzisieren Sie das Zielbild, stellen sich die enthaltenen Gefühle noch angenehmer vor, setzen ein kleineres Zwischenziel.

Praktisches Vorgehen: Nehmen Sie einen Zettel mit drei Spalten.

- Linke Spalte: beschreiben Sie das immer wiederkehrende Problem.
- Mittlere Spalte: Zielbild (wie es schon einmal gelungen war oder wie es sein sollte)
- Rechte Spalte: Formel entwerfen. Nehmen Sie sich drei Tage Zeit, immer wieder einmal auf Ihren Entwurf zu schauen, ihn zu verbessern, hineinzufühlen wie sich der beschriebene Zielzustand psychisch und körperlich anfühlt – entsprechend die Worte verbessern; Szene suchen, die dem erreichten Ziel am besten entspricht. Das Erfolgsgefühl des erreichten Zieles genau einprägen.
- Prägen Sie sich die drei Formeln ein. Wollen Sie mit bis zu zwölf Formeln parallel arbeiten, dann besprechen Sie eine Kassette. Wenn Sie ein Tonband verwenden, so werden Sie sich nach einer Woche an Ihre Stimme auf dem Band gewöhnt haben und diese Hilfe schätzen lernen. Sie können im Hintergrund eine schöne entspannende Musik verwenden. Falls Sie Ihren Partner im Bett mit den Formeln stören, benutzen Sie Kopfhörer. Sie können die Kassette auch am Beginn einer Meditation einsetzen, wo Sie schon ruhiger werden – um danach ganz in Meditation zu gehen. In der Ruhe die sich dabei öffnet können die Formeln wie im Schlaf in die Tiefe einsinken. Halten Sie die Kassette von anderen fern. Die Formeln sind Ihre Geheimsache.

Beispiele / Muster:

Diese Beispiele müssen nicht einfach übernommen werden, sondern dürfen als Ausgangspunkt dafür dienen, noch genauer passende eigene Formulierungen zu finden. Durch das Erarbeiten der Formeln beginnt das Unbewusste bereits intensiv, sich mit dem Thema zu beschäftigen. (Zentrale Gefühlsthemen in *kursiv*.)

- Mir *geht* es jeden Tag in jeder Hinsicht *besser* und besser.
 - Alles in meinem Leben entwickelt sich *zum Guten*.
 - Ich bin nun bereit, Liebe, Freude und *Glück* in meinem Leben ganz *anzunehmen*. Ich danke dafür.
 - Die *Geschenke des Lebens* kommen von allein und mühelos zu mir.
 - *Was ich brauche* kommt leicht und mühelos zu mir.
 - Ich *nehme* Freude und *Glück* in meinem Leben *an*.
 - Ich *nehme mich ganz so an*, wie ich bin.
 - Ich *bin gut* und richtig.
 - Ich tue mir täglich *selber gut*.
 - Ich gehe *leicht und entspannt* durch mein Leben.
 - Ich bin jederzeit und überall ruhig, entspannt und *gelassen*.
 - Ich liebe das Leben und *genieße* es in vollen Zügen.
-
- Ich höre auf meine *innere Stimme* (/mein höheres Selbst) und finde meinen eigenen Weg.
 - Ich *zeige mich* ganz so wie ich bin und werde gerade dafür gemocht. (*für im Gefühlsausdruck Gehemmte; Enthemmte hingegen könnten liebevolle Einfühlung ins Gegenüber wünschen*)
 - Ich *nehme alle Gefühle* als Teil von mir liebevoll an und drücke sie aus. (*auch die unbeliebten*)
 - Ich bin *frei und spontan*.
-
- Ich *liebe mich* von ganzem Herzen und vertraue mir.
 - Weil ich *mich so lieb habe* kann ich viele andere lieben.
 - Das Leben *beschenkt* mich in jedem Moment neu mit genau der *Liebe*, die ich brauche. (*D.h. ich halte die Liebe nicht fest und fordere keine von einer bestimmten Person*)
 - Das Leben *schenkt mir die Liebe* täglich neu.
 - Ich spüre alle *Liebe* und alles Glückliche in meinem *eigenen Herzen*. (*vgl. Kommentar oben bei „Grundgedanken“*)
 - Täglich *liebe ich mich* mehr – und dadurch auch die anderen.
 - *Göttliche Liebe* führt mich und ich bin immer darin aufgehoben.
 - Das *Licht aus meinem Herzen* lässt in meinem Leben täglich Wunder der Liebe geschehen.
 - Ich bin ein *strahlendes Wesen*, durchflutet von Licht und Liebe. Dieses *Licht* bringt Erfüllung, Zufriedenheit und Glückseligkeit in mein Leben.
 - Je mehr *ich gebe*, desto mehr bekomme ich und um so glücklicher bin ich.
-
- Ich gehe leicht und mühelos-entspannt in *Kontakt* – und genauso leicht wieder zu mir selbst zurück.
 - Dadurch dass ich *mich mag* und das auch zeige, gefalle ich mir und den Anderen.
 - Egal wo ich bin: Ich fühle mich *mit den Anderen wohl*, entspannt und ganz angenommen.
 - Ich bin *beliebt und attraktiv*. Andere suchen meine Nähe.
 - Ich bin *gesund und strahlend schön*.
 - Ich bin *schön und liebenswert*.
 - Ich habe liebevolle und *glückliche Beziehungen*.
 - Ich *liebe meinen Körper* und nehme ihn voll und ganz an. Ich bin *schön* und genieße das täglich mehr.

- Ich lebe meine *Sexualität voll* aus und genieße sie täglich mehr.
 - Der *Mann der mich liebt* und ideal zu mir passt kommt jetzt leicht und mühelos zu mir. Er ist schön und klug, sanft und stark, sexuell aktiv und voller Lebensfreude.
-
- Ich zentriere mich entspannt in meiner *Mitte* und *bestimme mich* selbst.
 - Ich fühle genau *was ich will* und drücke es aus.
 - Ich nehme mein Leben als erwachse und *starke Frau* selber aktiv und erfolgreich in die Hand.
-
- Ich bin *gut zu meinem Körper* und er ist gut zu mir.
 - Ich *liebe meinen Körper* und bin gut zu ihm. Ich nehme ihn voll und ganz an.
 - Mein *Körper ist in Harmonie* mit sich selbst und mit dem Universum.
 - Aus meiner innersten Heilungsquelle steigt ständig erfrischende Lebenskraft auf und *heilt* meinen *Körper*.
 - Ich bin und bleibe *kerngesund*. Ich habe Energie und *Kraft* im Überfluss.
 - Mein *Magen* ist warm entspannt und fühlt sich täglich noch mehr wohl.
-
- Ich bin immer zur richtigen *Zeit am richtigen Ort* und tue mit Erfolg genau das Richtige.
 - *Wohlstand und Gesundheit* kommen jetzt mühelos in mein Leben.
 - Ich finde automatisch meine ideale, interessante, erfüllende und gut bezahlte *Arbeit*.
 - Ich habe leicht und mühelos *geschäftlichen Erfolg*.
 - Ich erfasse in allem das Wesentliche und *drücke es mühelos* einfach, klar und verständlich *aus*.
 - Jeden Morgen *räume* ich automatisch meinen Schreibtisch *auf*.
 - Ich halte jeden Bereich meines Lebens *organisiert* – und es macht mir Freude.
 - Alles Unangenehme *erledige* ich selbstverständlich zuerst.
-
- Ich bin mit mir, meinem Leben und den Anderen so *zufrieden*, wie alles ist.
 - Ich sage „danke“ für mein Leben voller *Gesundheit, Liebe und Wohlstand*.
 - Das Leben *beschenkt* mich jeden Tag. Ich nehme diese Geschenke an.
 - Ich öffne mich der gesamten *Wahrnehmung* im Hier und Jetzt.
 - Ich danke *Gott* dafür, *dass ich bin*.

10. Oberstufe

Bereits in der Unterstufe des AT kann man in der Tiefenentspannung Fragen an das Unbewusste stellen, die oft überraschende Antworten nach sich ziehen, die nicht aus dem Tagesbewusstsein stammen.

Im Zustand tiefer Entspannung öffnen sich automatisch die Tore des Unbewussten wie im nächtlichen Traum. Dann steigen Bilder ins Bewusstsein auf, die seelische Kräfte in verschlüsselter Form darstellen. Im AT sind die Symbole allerdings meist verständlicher als im nächtlichen Traum. Man kann im AT in dieses Bildergeschehen punktwise mit dem Willen eingreifen, dann läuft es auch schon wieder automatisch weiter.

In der Oberstufe des AT wird diese Bilderschau systematisch aufgebaut. Sie können das tun, indem Sie sich in der Ruhephase des AT nach dem Durchlaufen der 6 Teilübungen einfach dahintreiben lassen und schauen, welche Bilder evtl. auf sie zukommen. Dann können Sie in diese innere Öffnung hinein Fragen an Ihr höheres Selbst / Ihre Seele eingeben und passiv warten, was dann kommt. Oder Sie gehen im Geiste an einen schönen Ort der Erinnerung oder Phantasie (Berg, See, Wiese, Bach, u.ä.) und lassen die Bilder nach dem anfangs bewussten Erstellen wieder los. Die Bilder laufen dann oft von allein weiter. Manche erleben eine Verstärkung dieser inneren Bilder, wenn sie ins Dunkle vor den ge-

schlossenen Augen schauen, so als würden sie einen Stern in weiter Ferne am dunklen Himmel betrachten. (Im Yoga würde man sagen, dass Sie dadurch Ihr Stirnchakra aktivieren, d.h. die Stelle zwischen den Augenbrauen, die dem „inneren Sehen“ zugeordnet wird.)

Beispiele für die mögliche Einleitung der Oberstufen-Erlebnisse in der Ruhephase:

- Auf den Berg: Sie stellen sich vor, auf einen Berg zu gehen, betrachten den Weg nach oben und die Aussicht in die Landschaft Ihrer Seele. Oben treffen Sie einen weisen Mann/Frau, dem sie Fragen zu Ihrem Leben stellen können. Nach dem Stellen einer Frage lassen Sie völlig los und jegliche Art von Antwort kommen. Das kann auch ein Einfall, ein Körperempfinden, ein Tier mit einer Botschaft usw. sein. Der Weg auf den Berg bringt Übersicht über Ihr Lebenspanorama und Klärungserlebnisse.
- Zur Quelle: Sie folgen einem Bach stromaufwärts und kommen zur Quelle, wo ein Helfer Ihnen vom Wasser des Lebens zu trinken gibt, um so körperliche und psychische Leiden zu heilen.
- Zum Meeresgrund: Sie tauchen auf den Meeresgrund. Das Atmen ist ohne Problem möglich. Sie gelangen dort zur Höhle der Mutter und schwimmen hinein. Dort haben Sie eine tiefe gefühlsmäßige Begegnung (die mit Ihrer Mutterbeziehung zu hat).
- Inneres Haus: Sie treten in ein Haus ein, das für Ihre Persönlichkeit steht. Sie sehen sich in allen Räumen um, den repräsentativen und denen die Sie ungern anderen zeigen (ungeliebten eigenen Schatten-Anteilen). Dann beginnen Sie, die unerfreulichen Räume umzugestalten und „Frühjahrsputz“ zu zelebrieren. Sie reinigen Ihre innere Persönlichkeit von „Altlasten“.
- Inneres Laboratorium: Sie gehen in Ihr privates nur für Sie geschaffenes inneres Kino. Sie setzen sich, entspannen noch einmal tiefer. Der Film für Sie fängt an. Der Titel des Films lautet „Mein Leben.“ Ein Kommentator kommentiert Ihnen den Sinn und Zweck dieses Lebens. Sie können darum bitten, auch einen Film über Ihre besonderen Stärken und Fähigkeiten oder Ihr persönliches spezielles kreatives Potential gezeigt zu bekommen. Künstler können sich die zukünftigen eigenen Produktionen auf der Basis ihrer stärksten Kreativität auf der Leinwand entwerfen lassen. Sie können auch auf der Leinwand ein Problem von sich zeigen lassen. Dann weisen Sie die Regie an, das Problem in gelöster Form auf die Leinwand zu bringen und prägen sich alle Gefühle ein, die Sie dabei empfinden. (Bewirkt Veränderung Ihres Selbstbildes bzgl. dieses Problems.)
- Tempel: Sie steigen hoch zu einem Tempel auf einem Hügel und gehen in die Vorhalle. Sie erhalten dort ein weißes Gewand, treten in die Haupthalle ein, in deren Mitte ein heiliges Feuer brennt. Sie bitten das Feuer darum, zu Ihnen zu sprechen und Ihnen für Ihre gegenwärtige Situation wichtige Hinweise zu geben. Sie können auch Fragen stellen und abwarten, was als Antwort kommt.
- Herzchakra: Sie bitten um Einlass in den Tempelraum Ihres Herzchakras (in der Mitte des Brustraums) und atmen vorübergehend real vertieft in diesen Bereich hinein, so dass sich dieser weitet. Sie können sich den dort hineingegebenen Atem leuchtend vorstellen, so dass noch mehr Bioenergie in diesen Bereich gelangt. Im Herzchakra begegnen Sie einer wichtigen Person und beginnen, diese zu fühlen und sich dann mit oder ohne Worte auszutauschen, evtl. auch einen Konflikt mit Hilfe von Worten zu klären und zu lösen. Oder Sie öffnen sich dort dem Empfinden der Liebe zu sich selbst, der wichtigsten Person in Ihrem Leben, die Sie am meisten ehren dürfen. (Die Personen Ihrer Umgebung werden die Auswirkung sehr gerne haben.)
- Animus / Anima: Animus ist das Männliche in der Frau, Anima das innere Abbild des Weiblichen im Mann: Sie stellen sich vor, vor Ihnen erscheint Ihr inneres Weibliches beim Mann, Ihr Männliches wenn Sie eine Frau sind. Diesem Gegenüber können Sie Fragen stellen, z.B. was Sie für diese innere Gegenseite in Ihrem Alltag tun können, damit diese sich wohlfühlt und auf welche Weise diese Ergänzungsseite in Ihnen dann bereit sein wird, Sie zu unterstützen.

- Inneres Kind: Sie stellen sich vor, dass Ihre inneren gesunden kindlichen Anteile vor Ihnen erscheinen und tauschen gegenseitig Wünsche und Sehnsüchte aus. Was möchte Ihr inneres Kind dass Sie für es tun und wie wird es sie dann im Leben unterstützen?
- Innerer Ratgeber: Auf einem Berg, in einer Höhle auf einem Berg oder in Ihrem Innersten erscheint Ihr innerer Ratgeber: Sie können ihn z.B. fragen: Welche inneren Kräfte wollen sich jetzt in meinem Alltag neu ausdrücken? Was muss ich tun, um glücklich zu sein? Wie kann ich meine Partnerin / meinen Partner glücklich machen?
- Geistige Frische: Wenn Sie ganz in Ihr Zentrum gehen dann stellen Sie sich eine Szene vor, die einen Zustand totaler geistiger und körperlicher Frische hervorbringt. (z.B. genüssliches Baden in einer Heilquelle)
- Liebespartner: Sie sehen sich an einem wunderschönen Ort und stellen sich vor, dass Sie einen wunderbaren Liebespartner/in oder tiefen Freund/in anziehen und kommunizieren miteinander über alle wichtigen Gefühlsthemen.
- Partner helfen: Sie gehen in Ihr Herzchakra (Mitte Brustraum, wie in einen weißen oder goldenen Tempelraum eintreten), begegnen Ihrem Partner/in und fragen ihn/sie, wie Sie ihm/ihr am besten helfen können, glücklich zu werden.
- Partner oder Kind verstehen: Sie gehen ins Herzchakra, begegnen Ihrem Partner oder Kind und bitten dann Ihr innerstes Herz, dass Sie ihr Gegenüber in der Tiefe fühlen und erkennen mögen.
- Geliebte Person: Sie gehen ins Herzchakra und bitten die geliebte Person vor Ihnen zu erscheinen. Dann senden Sie ihr soviel Liebe, bis Sie in sich selber genau spüren, wie es ist die Energie zu geben die nichts fordert und alle Kraft aus ihrer eigenen Tiefe empfängt. Diese Erfahrung zu lieben prägen Sie sich ein und Sie können vielleicht auch bemerken, dass Sie diese Liebe geben können, egal ob der andere es dankt oder auch überhaupt bemerkt. (Prüfen Sie im Alltag danach nicht detektivisch, wie sich das auswirkt. Genießen Sie lieber die Gnade, lieben zu dürfen.)
- Liebe im Herzen: Sie gehen in Ihr Herzchakra und bitten Ihr Innerstes, Ihnen die tiefste Erfahrung davon zu geben, was es heißt zutiefst zu lieben und Liebe zu empfangen. Nach einer Weile können Sie darum bitten, dass Ihnen die tiefsten diesbezüglichen Erfahrungen aus Ihrer Kindheit noch einmal ins Erleben zurückkehren mögen.
- Herz-Zentrierung: Gehen Sie ins Herzchakra und prägen Sie sich die Empfindung sich dort mit aller Aufmerksamkeit (und somit Energie) zu zentrieren, genau ein. Dann stellen Sie sich vor, im Alltag mit einem Teil Ihrer Aufmerksamkeit permanent dort zentriert zu bleiben. (Dann können Sie das vom Herzchakra aus Schauen auch im Alltag üben und erfahren, ob und wie die Welt Ihnen dann anders erscheint und anders auf Sie reagiert. Es heißt: „Mann sieht nur mit dem Herzen gut.“)
- Innerer Heiler: Sie gehen ins Herzchakra und bitten Ihren persönlichen geistigen Heiler, dass er sich Ihnen bitte zeigen möge. Egal ob er innerlich sichtbar wird oder nicht, bitten Sie ihn dann, Sie von einem bestimmten körperlichen oder gefühlsmäßigen Leiden zu heilen. Dann lassen Sie sich überraschen, welche Reaktionen bei Ihnen in irgendeinem Wahrnehmungsbereich auftauchen. Oder Sie bitten ihn, Ihr Körper-, Gefühls- und Denk-System (z.B. mit Licht) zu reinigen.
- Innerer Helfer: Sie gehen in Ihr Innerstes und bitten Ihren inneren Helfer, Ihnen für die Lösung eines Alltagsproblems Anweisungen und Hinweise zu geben. Fragen Sie ihn auch, was Sie aus dieser Schwierigkeit für Ihre eigene Entwicklung lernen sollen.
- Helfende Engel: Sie gehen in Ihr Herzchakra oder Ihr Innerstes und bitten in Ehrfurcht Ihre persönlichen Engel, dass sie sich Ihnen zeigen oder im Raum spürbar werden mögen. Auch bitten Sie um Unterweisung und Schutz in Ihrem Leben. Wie mit allen Wesen die im Inneren auftauchen ist es

das Ziel, mit Ihnen zu kommunizieren. Als Themen eignet sich alles, was in diesem Moment an Fragen und Wünschen auftaucht.

- **Aura spüren:** Gehen Sie in Ihr Innerstes. Spüren Sie von diesem Empfindungsort aus Ihren gesamten Körper auf einmal und bitten Sie dann nach noch weiter innen darum, dass Sie auch das Energiefeld Ihres Körpers fühlen können. Dann fühlen Sie in die Umgebung des Körpers hinein, zunächst ca. 5 cm außerhalb der Haut (wo ein anderer Ihre Wärmeabstrahlung fühlt) und dann im Bereich bis zu ca. einem Meter. Stellen Sie sich nicht etwas vor, sondern spüren Sie im Körper ganz real die Empfindungen in den Zellen und lassen Sie sich außerhalb des Körpers überraschen, was und mit welchen Sinnen Sie dort empfinden. Auch nichts zu empfinden ist erlaubt.
- **Geistiger Lehrer:** Gehen Sie in ihr Innerstes, in Ihren innersten Wesens- und Körperkern und bitten Sie dort Ihren geistigen Lehrer, dass er Ihnen erscheinen möge. (Sie können sich für diese Übung auch auf die Stelle zwischen den Augenbrauen konzentrieren und warten, was vor Ihrem inneren geistigen Auge erscheint.) Wenn Sie das in einer Stimmung von Dankbarkeit machen, könnte die Einladung auf den inneren Ebenen besonders stark ausstrahlen. Achten Sie nicht nur auf bildhafte Antworten. Wie immer kann alles Antwort sein: jedes Empfinden, jede Körperreaktion usw.
- **Kristall:** Sie gehen in die Mitte Ihres Kopfes (gehört mit zum Stirnchakra, das zwischen den Augenbrauen liegt und zuständig ist für geistige Erkenntnis und Zukunftswissen) und stellen sich vor, dass Sie dort in einen Kristall schauen. In den Facetten des Kristalls sehen Sie wichtige Bilder Ihres bisherigen Lebens und bitten Ihre innerste Seele um Hinweise, worauf Sie achten müssen, damit daraus eine liebende und schöne Zukunft wird.
- **Begegnung mit dem wissenden Licht:** Sie zentrieren alle Aufmerksamkeits-Energie in die Mitte Ihres Kopfes oder in die Stelle zwischen den Augenbrauen. Dann bitten Sie um das Geschenk der Begegnung mit dem wissenden weißen Licht / Christus, oder der Gottesmutter / großen Mutter / Weltenu Mutter. Dann überlassen Sie sich allem, was geschieht. (Anschließend könnte ein sich Bedanken die Auswirkung des Erlebnisses auf Ihr Lebensgefühl vertiefen.)
- **Lebenstraum:** Sie gehen in Ihr Innerstes und lassen sich dort (evtl. auf einer Leinwand) Ihren bisherigen Lebenstraum zeigen. Dann bitten Sie Ihre innerste Seele / Gott, sie möge Ihnen zeigen, welche Ziele für Ihre Seele noch bedeutender und erfüllender wären. Diese Eindrücke prägen Sie sich dann genau im Gefühl ein.
- **Erfüllte Sexualität:** Sie sprechen mit dem Kern Ihrer Männlichkeit bzw. Weiblichkeit und bitten darum, dass er Ihnen aufzeigen möge, wie Sie im Bereich der Sexualität in ein noch tieferes Erleben und umfassendere Hingabe hineinflnden. Zugleich bitten Sie darum, Ihnen auch die begleitenden körperlichen, geistigen und gefühlsmäßigen Erfahrungen dieses tiefen Zustandes zu vermitteln.
- **Mit Embryo sprechen:** Wenn Sie schwanger sind, so wenden Sie sich an Ihr Kind und sagen ihm alles, was Sie ihm so gerne mitteilen wollen. Dann können Sie ihm auch Fragen stellen, z.B.: „Für welchen Auftrag an meinem Leben kommst Du zu mir?“ / „Was wird meine Lernaufgabe durch Deine Anwesenheit sein?“
- **Lieblingstier:** Sie bitten Ihr Lieblingstier vor Ihrem geistigen Auge zu erscheinen und kommunizieren mit ihm, z.B. in welcher Weise Sie es unterstützen können und was das Lieblingstier bereit ist, für Sie im Alltag (innerlich) zu tun. Oft geben diese bei den Indianern „Krafttiere“ genannten inneren Anteile Ihrer Person wichtige Lebenshinweise.
- **Alltagsprobleme bewältigen:** Sie stellen sich eine wiederkehrende Alltagsschwierigkeit vor und simulieren dann im inneren Erleben, wie Sie diese erfolgreich bewältigen. Achten Sie darauf, sich das Erfolgsgefühl genau einzuprägen.
- **Wer bin ich?:** In die Tiefe der innersten Stille richten Sie die Frage: „Wer bin ich?“ Was ist das, was jetzt Hören, Sehen, Riechen, Schmecken, den Körper, Gefühle, Gedanken usw. wahrnimmt? (Alles was ich betrachten kann, bin ich wohl nicht. - Wäre ich im Kino: Bin ich der Schauspieler auf der

Leinwand, der mich in meinem Leben zeigt? Bin ich der Zuschauer? Bin ich das Bewusstsein / der Gewährsraum, in dem der Film-Schauspieler und der Zuschauer erscheinen?)

- Tod: In Ihrer Tiefe stellen Sie an Ihr innerstes Wesen Fragen, z.B.: Wenn ich im Sterben alle Dinge und Menschen hinter mir lasse, was ist dann noch wichtig? Was würde ich in meinem ausklingenden Leben lieber anders machen, wenn ich noch zusätzliche Lebenszeit bekommen würde?
- Spiegel & Mitgefühl: Sie betrachten sich vor Beginn des AT bereits im Liegen in einem Handspiegel. Dann stellen Sie sich in der Oberstufe des AT vor, dass Sie im Sterben aus Ihrem Körper emporschweben und nun aus einem Abstand von etwa 1 Meter in ihr Gesicht schauen. Sie erkennen in den Gesichtszügen Ihres Körpers unter sich, den Sie nun zurücklassen, so vieles über Ihr Wesen und Ihre Persönlichkeit, das Sie zu Lebzeiten nur irgendwie spüren aber nie klar erkennen konnten. Sie erleben tiefstes Mitgefühl mit diesem Menschen, der Sie waren.
- Channeling: Im Zustand tiefster Versenkung können Sie sich öffnen für das Empfangen von Botschaften aus der feinstofflichen oder geistigen Welt, um sie dann noch in der Sitzung oder anschließend z.B. auf Papier zu bringen als Text, Bild, als Gesang auszudrücken usw.
- Das Unbekannte kommen lassen: In tiefer Versenkung schauen Sie geradeaus in das Dunkle vor Ihren geschlossenen Augen, öffnen zugleich die Bewusstheit sämtlicher Körpersinne gleichzeitig – und lassen sich überraschen, was auf Sie zukommt. So betreiben Sie tägliche Seelenhygiene, da alle noch nicht fertigerlebten Erfahrungsreste sich nach und nach zeigen und sich dabei innerlich abreagieren.
- Stille und Nicht-Tun: Sie gehen in der tiefen Entspannung in Ihr Innerstes. Von dort aus öffnen Sie sich für alle Prozesse, die sich in Ihrem Körper, Fühlen und Denken bemerkbar machen. Dabei stoßen Sie auch auf Ihren Schatten, die unliebsamen Anteile. Sie begegnen allem ohne Wertung, ohne dafür oder dagegen zu sein, bis diese Dinge ausklingen oder sich wandeln und wieder vergehen. Alles kommt und geht, nur Ihr Gewahrsein, das das alles erfährt, bleibt unverändert bestehen!. So können sich alle aufgestauten Alltagsreste und wiederkehrende Teile aus Ihrer Geschichte abreagieren und die in diesen gebundene Energie wieder befreit werden. Indem Sie empfänglich werden und nur kommen lassen, entsteht die Stille des Einverstandenseins. Alle Sinne des Körpers öffnen sich für die Wahrnehmen dessen, was ist. Erst in dem empfangenden Schweigen mit seiner inneren Stille ist der Augenblick randvoll mit Wahrnehmung angefüllt. Erst im Nicht-Tun fühlen sich alle Wahrnehmungen wie ein ins eigene Innere hereinströmendes großes göttliches Geschenk an, das ein Empfinden tiefer Liebe zum Ganzen auslösen kann. Solange da „Ich“ ist, passt die Welt nicht hinein. In der Leere des Empfangens reicht es einfach nur zu Sein, anstatt zu tun. Das Sein kennt keine Vergangenheit oder Zukunft. Es ist das geheime Tor ins Paradies, das immer Hier und Jetzt erreichbar ist, unter allen Umständen.

Sie können sich auch im Alltag immer wieder einmal kurz auf sich selber zentrieren und über alle Sinne gleichzeitig offen wahrnehmen, was wirklich da ist. Dadurch erwachen Sie immer wieder von neuem in dieser Welt zu wirklichem Bewusst-Sein in der Gegenwart.

Nach dieser Vorlage können Sie sich dann Ihre ganz eigenen Übungen erfinden, oder Sie lassen sich von innen her am Ende jeder Oberstufenübung eine Übung für das nächste Mal vorschlagen.

Zwischendurch und gegen Ende dieser Bildabläufe lassen Sie immer wieder los und warten ab, welche Entwicklung die Bilder und Gefühle von allein nehmen. Es gibt also einen beständigen Wechsel zwischen dem Setzen eines Impulses etwas bestimmtes erleben zu wollen – und dann wieder dem alles Loslassen und sich überraschen lassen, was aus Ihrem Unbewussten dann aufsteigt.

Wenn die Bilder keine Dynamik mehr aufweisen, d.h. irgendwie nachlassen, dann ist die Energie zunächst raus und Sie können die Gesamtübung des AT zurücknehmen, außer wenn Sie ohne Rücknahme dann einschlafen wollen.

Wenn Sie die Oberstufe unter Anleitung erlernen möchten, können Sie das auch in Volkshochschulkursen oder bei manchen Psychotherapeuten tun. Diese erfahren Sie im Branchenbuch unter „Psychotherapie“ und bei der örtlichen Kassenärztlichen Vereinigung. Für die Oberstufe des AT erscheinen immer wieder neue Bücher, die Ihr Interesse weiter begleiten können.