

Kinder- u. Jugendarzt Dr. med. R. Mende  
Callenberger Str. 23 96450 Coburg Tel. 09561-95403

[www.doc-mende.de](http://www.doc-mende.de)

## Autogenes Training und Selbsthypnose

Nachdem Du in der Praxis einige Möglichkeiten der Selbst-Entspannung erlebt hast und das angenehme Gefühl von Schwere, Wärme und Leichtigkeit zugleich, kannst Du zuhause selbst das Erlernte ausprobieren und immer wieder üben (trainieren!).

1. Setze Dich in einem ruhigen Raum Deiner Wohnung auf einen bequemen Sessel
2. Bitte alle anderen, Dich nicht zu stören
3. Beine und Arme nicht überkreuzen, sondern locker lassen
4. Denke ganz einfach: Ich bin ganz ruhig ... ich bin ganz ruhig...
5. Lasse diesen Satz im Atem-Rhythmus kommen und gehen
- 6.** Denke dann: Gedanken kommen und gehen... Alles was geschieht ist recht
7. Schließe ganz einfach Deine Augen und lasse die Gedanken kommen und gehen
8. Denke an etwas Schönes, was Dir einmal super gefallen hat
9. Bald kannst Du Bilder von dem Schönen sehen, vielleicht Geräusche hören....
10. Fühle wie alles angenehm schwer wird und leicht zugleich
11. Fühle Deinen ganzen Körper angenehm... fast schwebend
12. Stelle Dir jetzt das vor, was Du an Dir verändern oder verbessern willst
13. Sehe Dich wie im Film mit den erwünschten Veränderungen
14. Genieße jetzt das wunderschöne Gefühl, was früher oder später kommt
15. Es ist eine wunderschöne Fantasie - Du kannst!
16. Ganz langsam komme wieder zurück aus der Fantasie
17. Arme und Beine strecken, Augen öffnen, tief durchatmen

Du weißt, beim nächsten Üben geht es noch besser - das schöne Gefühl kommt schneller

Du weißt, Du kannst !