Ausbildungsinstitut München

Autogenes Training nach Schultz

Ein Entspannungsverfahren mit wissenschaftlicher Grundlage und breitem Anwendungsspektrum

Das **Autogene Training (AT)** gehört zu den am besten untersuchten und wirksamsten psychologischen Entspannungsverfahren. Es wurde von **Prof. Dr. J. H. Schultz** entwickelt und ist u.a. in der aktuellen **S3-Leitlinie „Psychosoziale Therapien bei schweren psychischen Erkrankungen" (DGPPN 2023)** sowie in der **S3-Leitlinie „Nicht erholsamer Schlaf / Insomnie" (DGSM 2017)** als **empirisch belegtes, sicheres und kostengünstiges Verfahren der Wahl** empfohlen. Es wird in weiteren Diagnosen als unterstützendes Verfahren empfohlen.

Das AT ist **einfach zu erlernen, gut vermittelbar und frei von unerwünschten Nebenwirkungen**. Es beruht auf der systematischen Schulung der Selbstwahrnehmung und Selbstregulation über autosuggestive Formeln. Durch regelmäßiges Üben können vegetative, emotionale und kognitive Prozesse gezielt beeinflusst werden.

Ziele und Inhalte der Fortbildung

In diesem zweiteiligen Kurs erlernen und vertiefen Sie das Autogene Training in Theorie, Selbsterfahrung und didaktischer Anwendung.

Teil I – Grundlagen und Selbsterfahrung

- Einführung in das Autogene Training nach Schultz
- Neurophysiologische und psychologische Grundlagen der Wirksamkeit
- Erlernen der sechs Grundübungen (Schwere-, Wärme-, Herz-, Atem-, Sonnengeflecht- und Stirnübung)
- Anwendung u.a. bei typischen psychosomatischen Symptomen:
    - nichtorganische Schlafstörungen (Einschlaf-, Durchschlafstörungen, Früherwachen)
    - kardiovaskuläre Beschwerden (essentielle Hypertonie, Prävention und Nachsorge bei Herzinfarkt)
    - Tinnitus, funktionelle Magen-Darm-Beschwerden (z. B. Reflux, Unverträglichkeiten)
- Reflexion der eigenen Erfahrungen und des subjektiven Entspannungsprozesses

Zu erwarten sind durch das regelmäßige Üben des Autogenen Trainings unter anderem: eine Verbesserung des Schlafs, wahrscheinlich intensiveres Träumen, gesteigerte Konzentration und Gedächtnisleistung, eine größere emotionale Ausgeglichenheit sowie mehr Selbstfürsorge und die Fähigkeit, Grenzen klarer zu setzen. Diese Veränderungen werden im Kurs theoretisch erläutert und psychologisch eingeordnet, sodass Sie diese Psychoedukation später auch Ihren Klientinnen und Klienten vermitteln können.

Teil II – Didaktik, Anwendung und Vertiefung

- Didaktik der Anleitung und Kursdurchführung
- Umgang mit typischen Klient:innenfragen und möglichen Schwierigkeiten
- Planung eines aufbauenden Folgekurses („AT – Mittelstufe")
- Kontraindikationen und Grenzen der Methode
- Einführung in den **Formelhaften Vorsatz** als Möglichkeit zur Selbsthypnose und Ressourcenaktivierung
- Arbeit mit inneren Bildern, Metaphern und Fantasiereisen – Unterschiede, Gemeinsamkeiten und Grenzen
- Entwicklung bildhafter Ziele und selbstwirksamer Formeln für die therapeutische Praxis

Methoden

Theorievermittlung, praktische Selbsterfahrung, Kleingruppenarbeit, Fallreflexion, Austausch über eigene Kurskonzepte.

Leitung

Dipl.-Psych. Heijko Bauer, Psychologe, Kursleiter für Entspannungsverfahren (AT, PMR), Mitglied im Leitungsteam der Fachgruppe Entspannungsverfahren im BDP, Dozent für Psycholog:innenfortbildungen, Praxis für Entspannungsverfahren in Fürth.

Hinweis

Das Seminar entspricht den in der **S3-Leitlinie Entspannungsverfahren** (DGPM/DGPPN 2017) genannten Qualitätsstandards für die Vermittlung von Entspannungsverfahren und kann als Grundlage zur Anerkennung als Kursleiter:in im Bereich Autogenes Training dienen. Gelassenheit ist erlernbar. - Sei gut zu dir selbst.

vfkv – Ausbildungsinstitut München gGmbH
Lindwurmstr. 117 - 80337 München
Tel.: 089 - 4524 166 0
E-Mail: aim@vfkv.de