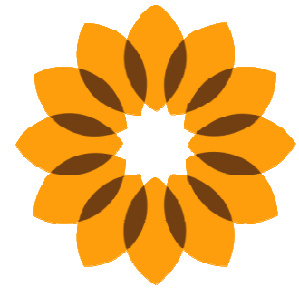


# Das Autogene Training mit Einstimmung und Rückführung



*Freude des Lebens*

(Ruhetönung): Ich bin ganz ruhig. Ganz ruhig.

Falls du welchen trägst, lege deinen Schmuck, deine Brille und deine Haarspangen ab.

Spüre die Unterlage, auf der du gerade liegst oder sitzt.

Der Atem fließt ruhig und gleichmäßig.

Lass dich bei jedem Atemzug ein wenig tiefer in deine Unterlage sinken.

Wenn deine Gedanken aufkommen, dann halte sie nicht fest, lass sie wieder davonziehen, wie Wolken am Himmel.

Spüre die Kleidung, die du trägst. Wo spürst du sie am intensivsten?

Spüre die Luft auf deinem Gesicht und auf deinen Händen. Wie ist ihre Temperatur?

Nimm die Geräusche im Zimmer, im Haus und auf der Straße wahr und lass diese Wahrnehmung dann wieder gehen.

Der Atem fließt ruhig und gleichmäßig.

(Ruhetönung): Ich bin ganz ruhig. Ganz ruhig.

Mein rechter Arm ist schwer.  
Er wird immer schwerer.  
Und schwerer.

Mein linker Arm ist schwer.  
Er wird immer schwerer.  
Und schwerer.

Beide Arme sind schwer.  
Sie werden immer schwerer.  
Und schwerer.

Meine Beine sind schwer.  
Sie werden immer schwerer.  
Und schwerer.

Arme und Beine sind schwer.  
Sie werden immer schwerer.  
Und schwerer.

Mein rechter Arm ist strömend warm.  
Er wird immer wärmer.  
Und wärmer.

Mein linker Arm ist strömend warm.  
Er wird immer wärmer.  
Und wärmer.

Beide Arme sind strömend warm.  
Sie werden immer wärmer.  
Und wärmer.

Arme und Beine sind strömend warm.  
Sie werden immer wärmer.  
Und wärmer.

Mein Atem fließt ruhig und gleichmäßig.  
Es atmet mich.

Mein Herz schlägt ruhig und friedlich.  
Es wird immer ruhiger.  
Mir ist warm ums Herz.

Becken und Bauch sind strömend warm.  
Becken und Bauch werden immer wärmer.  
Becken und Bauch sind mein lebendig pulsierendes Zentrum.

Mein Kopf ist kühl und klar.  
Er wird immer kühler, und immer klarer.  
Immer kühler und klarer.

Ich zähle jetzt von 6 bis 0 rückwärts. Du wirst dabei immer wacher. Bei 0 bist du im Hier und Jetzt und vollkommen erfrischt.

6 - Bewege deine Finger und Zehen.

5 - Bewege deine Hände und Füße.

4 - Bewege deine Arme und Beine.

3 - Nimm einen tiefen Atemzug.

2 - Öffne deine Augen.

1- Räkele dich mit Genuss.

0 - Du bist im Hier und Jetzt, und vollkommen erfrischt!