

# Autogenes Training

**Optimierung der körperlichen, emotionalen und mentalen Leistungsfähigkeit**

**Von Werner Kosmus**

**Autogenes Training ist eine Methode, bei der Autosuggestion und Selbsthypnose eingesetzt werden, um die Leistungsfähigkeit in Schule und Studium, im Sport und Berufsleben zu erhöhen. Es dient auch zur Vorbereitung einer Meditation bzw. Mental-Reise.**

**Das AT ist eine so effiziente Art der Eigenbeeinflussung, dass es kaum Bereiche gibt, in denen es heute nicht zur Optimierung der Leistungsfähigkeit eingesetzt wird.**

**Dabei ist es auch wichtig, dass AT in möglichst kurzer Zeit erlernbar ist, für lange Zeit aufrechterhalten werden und in Stress-Situationen raschest aktiviert und den Erfolg bringen kann. Dies gewährleistet die besondere Didaktik, mit der wir die Ausbildung gestalten.**

Wir haben in unserem Institut eine Lernmethode entwickelt, mit der es möglich ist, innerhalb eines Wochenendes sowohl die Grundstufe, den Formelhaften Vorsatz und die Oberstufe zu erlernen. Dadurch ist es nicht mehr erforderlich, über viele Wochen lang einen Kurs zu besuchen. Der Trainingsstand nach einem Wochenende entspricht etwa dem, den man/frau nach der herkömmlichen Methode etwa nach einem halben Jahr erreicht.

**Die Grundstufe** umfasst die Technik der Entspannung. Dies führt zu einer Regeneration durch Ruhe und zu besserer Durchblutung.

**Der Formelhafte** Vorsatz umfasst den Bereich der Affirmationen. Dieser wird für die entsprechende Situation und gemäß der persönlichen Eigenart aufgebaut und zusammengestellt.

**Die Integrative Oberstufe** führt den Anwender in die Tiefenentspannung. Dadurch wird das eigene Kreativitätspotential erreicht und verfügbar gemacht.

Mit dem **Autogenen Training** erreichen wir praktisch alle Bereiche, die von der Sprache bestimmt und somit mental gestaltet werden. So eignet es sich besonders gut um Situationen zu verändern, die uns durch innere Bilder und Sätzen aus unserer Kindheit und Jugend zusetzen und verhindern, dass wir unser volles Potential zum Tragen bringen. Mit dem AT können wir uns allerdings auch Informationen einprogrammieren, die unsere Lebenssicht und -fähigkeit verbessern.