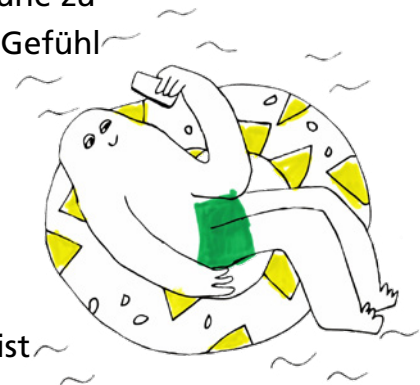


# DIE SCHWEREÜBUNG

Autogenes Training kann dabei helfen Stress abzubauen und die innere Ruhe zu finden. Bei dieser Übung erzeugt ihr beim Entspannen eurer Muskeln ein Gefühl der Schwere. Probiert es einfach mal aus:

## SO GEHT'S

- 1 Wähle einen ruhigen Ort, wo du die nächsten 10 min ungestört bist.
- 2 Setze dich auf einen Stuhl in die sog. Kutscherhaltung: Der Oberkörper ist leicht nach vorne gebeugt, wobei die Unterarme auf den Oberschenkeln ruhen. Kopf und Nacken hängen.
- 3 Schließe die Augen.
- 4 Konzentriere dich auf deinen rechten Arm (Linkshänder auf den linken) und spüre, wie schwer er sich bereits anfühlt.
- 5 Steigere das Schweregefühl, indem du eine Suggestion einsetzt: „Mein rechter/ linker Arm ist ganz schwer.“ Wiederhole dies mehrere Male.
- 6 Spüre, wie dein Arm immer schwerer wird und eine Entspannung zeitgleich einsetzt.
- 7 Weite die Übung auf deinen anderen Arm und deine Beine aus, wobei die Suggestion immer wieder an das Körperteil angepasst wird.
- 8 Um das Training zu beenden, spanne die Muskeln wieder an, indem du beispielsweise eine Faust machst. Strecke dich, öffne die Augen und stehe auf.



**TIPP:** Alternativ kannst du dich für die Kutscherhaltung bei Schritt 2 auf eine Matte legen, während deine Arme neben dir liegen.

