Stundenverlaufsplan – Autogenes Training (Grundstufe)

8 Einheiten à 60 Minuten – Gruppenkurs (6-10 Teilnehmende)

Einheit 1 – Einführung & erster Einstieg

- Begrüßung, Vorstellen des Kurses, Ziele, Ablauf (10 Min)
- Kurzvortrag: Was ist Autogenes Training (nach Schultz) Wirkung, Anwendungsbereiche, Kontraindikationen (10 Min)
- Kleine Atemübung zum Ankommen (5 Min)
- Einführung in die Schwereübung (Formel: „Mein rechter Arm ist ganz schwer“) (15 Min)
- Gemeinsame Praxis, Rückholung, Erfahrungsaustausch (15 Min)
- Hausaufgabe: 1× täglich kurze Atem- oder Schwereübung (5 Min)

Einheit 2 – Vertiefung Schwereübung

- Rückblick, Erfahrungsaustausch (10 Min)
- Einstimmung mit Atemübung (5 Min)
- Geführte Schwereübung für beide Arme und Beine (25 Min)
- Rückholung, Nachbesprechung (15 Min)
- Hausaufgabe: Schwereübung regelmäßig zu Hause üben (5 Min)

Gemeinschaftspraxis
Esma Schickedanz & Berna Housein
Heilpraktikerinnen für Psychotherapie
Schäfergasse 46
60313 Frankfurt
Telefon: 01782187300 / 01714702433|E-Mail: kontakt@praxis-ew.de
Internet: www.praxis-ew.de

Einheit 3 – Einführung Wärmeübung

- Wiederholung Schwereübung, Austausch (10 Min)
- Einführung Wärmeübung („Mein rechter Arm ist ganz warm“) (10 Min)
- Geführte Übung: Schwere + Wärme kombiniert (25 Min)
- Rückholung, Reflexion in der Gruppe (10 Min)
- Hausaufgabe: Schwere + Wärme täglich üben (5 Min)

Einheit 4 – Vertiefung Schwere & Wärme

- Erfahrungsaustausch (10 Min)
- Geführte Übung: Schwere + Wärme auf den ganzen Körper beziehen (25 Min)
- Rückholung, Reflexion in der Gruppe (10 Min)
- Reflexion: Einsatzmöglichkeiten in Stresssituationen (10 Min)
- Hausaufgabe: Eigenübungen Schwere + Wärme, auch im Alltag ausprobieren (5 Min)

Einheit 5 – Atemübung als dritte Grundformel

- Austausch über Erfahrungen (10 Min)
- Einführung Atemübung („Es atmet mich ruhig und gleichmäßig“) (10 Min)
- Geführte Übung: Schwere + Wärme + Atem (25 Min)
- Rückholung, Gruppenaustausch (10 Min)
- Hausaufgabe: Drei Übungen in Eigenpraxis kombinieren (5 Min)

Gemeinschaftspraxis
Esma Schickedanz & Berna Housein
Heilpraktikerinnen für Psychotherapie
Schäfergasse 46
60313 Frankfurt
Telefon: 01782187300 / 01714702433|E-Mail: kontakt@praxis-ew.de
Internet: www.praxis-ew.de

Einheit 6 – Herz-Übung

- Erfahrungsaustausch über bisherige Übungen (10 Min)
- Einführung Herzübung („Mein Herz schlägt ruhig und regelmäßig“) (10 Min)
- Geführte Übung: Schwere + Wärme + Atem + Herz (25 Min)
- Rückholung, Gruppenaustausch (10 Min)
- Hausaufgabe: Alle bisherigen Übungen regelmäßig kombinieren (5 Min)

Einheit 7 – Sonnengeflecht-Übung (Bauchraum)

- Austausch zu bisherigen Erfahrungen (10 Min)
- Einführung Sonnengeflecht-Übung („Mein Sonnengeflecht ist strömend warm“) (10 Min)
- Geführte Übung: Kombination aller bisherigen 5 Formeln (25 Min)
- Rückholung, Austausch, Fragen (10 Min)
- Hausaufgabe: Gesamtablauf (5 Formeln) zu Hause üben (5 Min)

Einheit 8 – Stirnkühle & Abschluss

- Austausch: Erfahrungen mit den Hausaufgaben (10 Min)
- Einführung Stirnkühle („Meine Stirn ist angenehm kühl“) (10 Min)
- Geführte Übung: kompletter Zyklus mit allen 6 Grundformeln (20 Min)
- Rückholung, Austausch, offene Fragen (10 Min)
- Tipps zur weiteren Anwendung im Alltag (Stressbewältigung, Schlaf, Prüfungen) (5 Min)
- Abschlussreflexion: persönlicher Nutzen, Verabschiedung (5 Min)

Gemeinschaftspraxis
Esma Schickedanz & Berna Housein
Heilpraktikerinnen für Psychotherapie
Schäfergasse 46
60313 Frankfurt
Telefon: 01782187300 / 01714702433|E-Mail: kontakt@praxis-ew.de
Internet: www.praxis-ew.de