

## Wie verläuft ein Kurs?

Sie können den Kurs einzeln oder in Kleingruppen absolvieren. Das Programm:

A	1. - 4. Stunde	Einführung; Erarbeitung von Schwere- und Wärmeerlebnis; Sitzhaltung
B	5. und 6. Stunde	Herz und Atem; Üben im Liegen
C		Warum wirkt AT? Erläuterung der vegetativen Umschaltung
D	7. - 9. Stunde	Sonnengeflecht/Leibwärme und Stirnkühle; Üben unter erschwerten Bedingungen
E	10. Stunde	Formelhafter Vorsatz

Der Kurs kann in zwei Stufen zu je fünf Sitzungen besucht werden.

### Basis:

Schwere, Wärme, Formelhafter Vorsatz. Erläuterungen zum vegetativen Nervensystem verdeutlichen, warum, bereits die Basisstufe bei regelmäßigem Üben sehr effizient ist (Teile A, C und E).

### Aufbau:

"Organübungen", Üben unter erschwerten Bedingungen (Teile B und D)

## Was ist zu beachten?

Für das AT braucht es weder einen Trainingsanzug noch Tonbänder oder CDs. Es setzt keinen großen zeitlichen Aufwand voraus; der Erfolg stellt sich jedoch nur mit regelmäßigem selbständigem Üben ein.

Der Vorteil beim Autogenen Training:  
Man **kann** selbst etwas tun.  
Der Nachteil:  
Man **muß** selbst etwas tun.

Schon J.H. Schultz beklagte, daß vieles als „Autogenes Training“ angeboten wird, das mit seiner Methode so gut wie nichts zu tun hat. Sie sollten kein unnötiges Risiko eingehen, sich eine Mogelpackung einzuhandeln. AT sollten Sie nur bei ausgebildeten und erfahrenen Fachpersonen lernen. (Ich selbst hatte Ehre und Vergnügen, noch einige Kollegen von J.H. Schultz persönlich zu treffen, mit ihnen zu diskutieren und von ihnen zu lernen, um Wissen und Erfahrung seriös weitergeben zu können. Bei der Schweizerischen Ärzte- und Psychotherapeutengesellschaft für Autogenes Training bis ich autorisiert, auch Ärzte und Psychologen ausbilden zu können und lege daher besonderen Wert auf seriöse und sorgfältige Vermittlung.)

## Autogenes Training



(nicht nur)

**für eine entspannte  
Schwangerschaft,  
Geburt und Stillzeit**

**Ilse Scarpatetti-Lohr, lic.phil.**  
Psychologin - Psychotherapeutin

**www.scarpatetti.info**  
scarpatetti@psychologie.ch



Ludwigshafen: 01514 552 96 44  
St. Gallen: 071-222 47 30

## Was ist Autogenes Training?

Das Autogene Training (AT) ist ein Entspannungsverfahren, das von einem Berliner Nervenarzt namens J.H. Schultz entwickelt wurde.

Es wird in kleinen Schritten erlernt und regelmäßig geübt, und man erreicht damit

- ▶ ein angenehmes Erlebnis von Ruhe
- ▶ Muskelentspannung
- ▶ raschere Erholung von körperlichen wie von geistigen Anstrengungen
- ▶ Beeinflussung von Körperfunktionen, die normalerweise dem Willen nicht zugänglich sind (Senkung eines erhöhten Blutdrucks, Hilfe bei Kopfschmerzen, Migräne, Magen- und Verdauungsprobleme, Durchblutungsstörungen, Menstruationsbeschwerden, etc.)
- ▶ Bessere Konzentration
- ▶ Abbau von Angst

und vieles mehr. Das AT wirkt stabilisierend auf das vegetative Nervensystem und hilft im Umgang mit Stress.

Beginnen sollten Sie *so früh wie möglich*, denn je länger Sie bereits AT üben, desto zuverlässiger kommt Ihnen die wohltuende Wirkung zugute.

## Warum Autogenes Training zur Geburtsvorbereitung?

Es gibt mehrere Methoden zur Geburtsvorbereitung, die jeweils ihre unestricten Vorzüge haben. Das Gemeinsame ist zum einen die Entspannung und zum anderen, daß Sie selbst wesentlich zu einem problemlosen Verlauf beitragen können.



Im Unterschied zu den gängigen Methoden nützt Ihnen das AT allerdings nicht nur während der Schwangerschaft und der

Geburt. Sie haben damit nämlich jederzeit ein gut einsetzbares Entspannungsverfahren zur Verfügung, nicht nur während Wochenbett und Stillzeit, sondern grundsätzlich fürs ganze Leben.



Und:

Autogenes Training dürfte die einzige Geburtsvorbereitungsmethode sein, die sinnvollerweise auch von werdenden Vätern erlernt und genutzt werden sollte.

## Probleme bei früheren Schwangerschaften?

Gerade wenn Sie bei vorhergehenden Schwangerschaften größere Beschwerden hatten, ist das AT besonders geeignet. Es stabilisiert und hilft Stress abzubauen, und so können Sie viel Gutes für sich und Ihr Baby tun. Wie und warum genau das AT wirkt - das werden wir im Kurs besprechen.

Da wir während des Kurses regelmäßig in Kontakt sind, können allfällig sich abzeichnende Probleme schneller zur Sprache kommen und Ihre Ärztin/Ihr Arzt wird rechtzeitig informiert, um eventuell notwendige Maßnahmen zu treffen.



Nochmals: beginnen Sie so früh wie möglich, denn es braucht Zeit und regelmäßiges Üben, bis das AT seine volle Wirkung zeigt.