

Autogenes Training

Der vollständige Weg von der ersten Übung bis zur Kurzform für den Alltag – wissenschaftlich fundiert, Schritt für Schritt aufgebaut.



Tobias Scherer

Fachkraft für Stress- & Burnout-Prävention · Entspannungskoach · ZPP-zertifizierter Kursleiter AT & PME

Gratis-Workbook zum Buch „Der Regenerationscode“

Wie du dieses Workbook nutzt

Autogenes Training (AT) ist eines der am besten untersuchten Entspannungsverfahren überhaupt – entwickelt vom Berliner Psychiater Johannes Heinrich Schultz, heute fester Bestandteil zertifizierter Präventionskurse. Es funktioniert über Autosuggestion: Du sprichst innerlich kurze, immer gleiche Formeln, die deinem Körper beibringen, sich auf Kommando zu entspannen – unabhängig davon, wo du gerade bist.

Dieses Workbook führt dich durch den vollständigen Aufbau: von der ersten Formel bis zur Kurzform, die du in weniger als zwei Minuten überall anwenden kannst. Nimm dir für die Grundstufe realistisch **drei bis vier Wochen** Zeit mit täglicher Übung – AT ist eine Fertigkeit, die sich durch Wiederholung einschleift, nicht durch Lesen allein.

Inhalt

01 Was im Körper bei Stress passiert	Theorie kompakt
02 Zwei mentale Werkzeuge vorab	Achtsamkeit & Gedanken-Stopp
03 Die Grundstufe – Prinzip & Haltung	Vorbereitung
04 Ruhetönung & Schwereübung	Formel 1 & 2
05 Wärmeübung & Atemübung	Formel 3 & 4
06 Herzübung & Sonnengeflechtsübung	Formel 5 & 6
07 Stirnkühleübung & Gesamtablauf	Formel 7 & Beispielskript
08 Sofort-Tools für akuten Stress	Atemtechniken & PME-Kurzform
09 Die Kurzform für den Alltag	Dein tägliches Werkzeug
10 Ausblick: Mittel- & Oberstufe	Wie es weitergeht
11 Dein Übungsprotokoll	Woche für Woche

Was im Körper bei Stress passiert

Die Stressreaktion ist ein sehr alter Schutzmechanismus – Kampf oder Flucht – und bei kurzfristigen Belastungen sogar überlebenswichtig: Er sorgt für erhöhte Reaktionsfähigkeit in einer Gefahrensituation.

Gesteuert wird das über das vegetative Nervensystem, genauer über zwei Gegenspieler: den **Sympathikus** (Aktivierung) und den **Parasympathikus** (Entspannung, Regeneration). In einer stressigen Situation schüttet der Körper Adrenalin, Noradrenalin und Kortisol aus, versetzt Muskulatur und Herzschlag in Bereitschaft – wir sind bereit zu kämpfen oder zu fliehen.

Nur: In der modernen Welt fliehen wir selten vor einem wilden Tier. Stattdessen versetzen uns lange Arbeitstage, ständige Erreichbarkeit, private Belastungen oder Krisen in *lang anhaltende* Stresssituationen. Die Auslöser sind weniger dramatisch geworden – halten dafür aber deutlich länger an. Genau das begünstigt chronischen Stress durch dauerhaft erhöhte Hormonausschüttung, mit spürbaren Folgen für Körper und Psyche. Deshalb braucht es bewusste, regelmäßige Phasen der Regeneration – systematisch trainierbar, zum Beispiel mit Autogenem Training.

Die vier Ebenen des Stresserlebens

Stress zeigt sich nie nur auf einer Ebene. Körper, Gedanken, Gefühle und sichtbares Verhalten beeinflussen sich gegenseitig – und können sich in beide Richtungen aufschaukeln oder eben beruhigen.

Körperlich	Kognitiv	Emotional	Verhalten
Schnellerer Herzschlag	Selbstvorwürfe	Innere Unruhe, Nervosität	Ungeduld
Erhöhte Muskelspannung	Gedankenspiralen	Unzufriedenheit, Ärger	Betäubungsverhalten
Schnellere Atmung	Leere im Kopf	Versagensängste	Unkoordiniertes Verhalten
Anhaltende Erschöpfung	Denkblockaden	Hilflosigkeit	Vermehrte Konflikte

Quelle: Kaluza, G. (2005). *Stressbewältigung. Trainingsmanual zur psychologischen Gesundheitsförderung*. Heidelberg: Springer.

Der Grund, warum Autogenes Training so wirksam gegen chronischen Stress ist: Es setzt direkt auf der körperlichen Ebene an – und wirkt von dort spürbar auf die anderen drei Ebenen zurück.

Zwei Werkzeuge, bevor es losgeht

Achtsamkeit: still beobachten, statt bewerten

Achtsamkeit bedeutet, im Hier und Jetzt zu sein – nicht nur körperlich, sondern vor allem mental. Du schweifst weder in die Zukunft noch in die Vergangenheit, sondern richtest deine Aufmerksamkeit voll auf den gegenwärtigen Moment. Entscheidend dabei: Du *bewertest* diesen Moment nicht. Die meisten Menschen bewerten fortlaufend alles – Achtsamkeit heißt, stiller Beobachter zu sein.

Das lässt sich in kleinen Alltagsmomenten üben, ganz ohne Meditationspraxis: bewusst die Wassertemperatur beim Duschen wahrnehmen, statt gedanklich schon den Tag zu planen; beim Essen wirklich den Geschmack schmecken, Handy und Bildschirm aus; beim Gehen die Umgebungsgeräusche bewusst wahrnehmen. Achtsamkeit ist zugleich die Grundhaltung, auf der Autogenes Training aufbaut – die passive, nicht wertende Konzentration ist in beiden Verfahren der entscheidende Faktor.

Die Gedanken-Stopp-Technik

In stressigen Phasen machen wir oft aus einer Mücke einen Elefanten: Banale Dinge erscheinen plötzlich bedeutsam, ein Gedanke zieht den nächsten nach sich, und der Gedankenstrudel kostet Ressourcen, die eigentlich zur Stressbewältigung gebraucht würden.

Die Gedanken-Stopp-Technik durchbricht genau das: Sobald du merkst, dass du im Kreis denkst und es dich belastet, sprich – laut oder in Gedanken – ein klares „**Stopp**“, während du gleichzeitig die Hand hebst oder zur Faust ballst und dir ein Stopp-Schild vorstellst. Nutze den gewonnenen Moment direkt für eine der folgenden Übungen, statt zurück in den Gedankenstrudel zu fallen.

03

Die Grundstufe des Autogenen Trainings

Sieben Formeln, die du nacheinander erlernst und am Ende zu einer kompletten Übung verbindest. Auf den nächsten Seiten: Prinzip, Haltung – und danach jede Formel einzeln mit Wirkung und Ruhebildern.

Prinzip & Haltung

Passive Konzentration ist das Herzstück des AT: Du sprichst die Formel innerlich und lässt sie wirken, ohne die Wirkung zu erzwingen. Wer krampfhaft versucht, den Arm „schwer werden zu lassen“, spannt genau dadurch an – das Gegenteil von Entspannung. Beobachte, lass geschehen, werte nicht.

Drei bewährte Übungshaltungen

- **Liegend:** Rückenlage, Arme leicht angewinkelt neben dem Körper, Handflächen nach unten, Beine leicht geöffnet.
- **Droschenkutschersitz:** Auf einem Stuhl sitzend, Rücken rund, Unterarme auf den Oberschenkeln, Kopf hängt entspannt nach vorne.
- **Zurückgelehnter Sitz:** Im Sessel oder mit Rückenlehne, Kopf abgestützt, Arme locker auf der Lehne.

Wann besser nicht üben

- Unmittelbar vor dem Autofahren oder Bedienen von Maschinen – die Tiefenentspannung wirkt nach.
- Bei akuten psychischen Krisen ohne begleitende fachliche Anleitung.
- Bei bestimmten Herz-Kreislauf-Vorerkrankungen: bitte vorab ärztlich abklären (siehe Hinweis bei der Herzübung).

Wiederholung: 6x in der Lernphase

Wenn du eine neue Formel lernst, sprichst du sie zu Beginn **6x hintereinander**, bevor du zur nächsten wechselst – zum Beispiel 6x „Der rechte Arm ist ganz schwer“, danach 6x „Der linke Arm ist ganz schwer“, und so weiter mit jeder weiteren Formel. Das Workbook zeigt dir auf den folgenden Seiten aus Platzgründen jeweils nur die einzelne Formel – in der Praxis wiederholst du sie in der Lernphase entsprechend. Sobald eine Formel sicher sitzt, reicht die kürzere, verdichtete Form, wie du sie später bei der Kurzform (Kapitel 09) findest.

Das Rücknahme-Ritual

Jede Übung wird bewusst beendet – auch wenn du dich noch so wohlfühlst. Das holt Kreislauf und Muskulatur zuverlässig zurück in den Alltag:

RÜCKNAHME, IMMER IN DIESER REIHENFOLGE

Arme fest! → Tief atmen! → Augen auf!

Übungsdauer: 2–3 Minuten pro Formel reichen völlig aus. Wichtiger als die Dauer ist die Regelmäßigkeit – zwei- bis dreimal täglich ein paar Minuten wirken zuverlässiger als eine lange Einheit pro Woche.

Ruhetönung & Schwereübung

1 Die Ruhetönung

Der erste Formelvorsatz stimmt die ganze Person auf Ruhe ein. Diese Formel begleitet dich durch die gesamte Praxis – zu Beginn und bei jedem Wechsel zwischen den folgenden Formeln.

FORMEL

Ich bin ganz ruhig und entspannt.

2 Die Schwereübung

Entspannte Muskeln fühlen sich automatisch schwerer an – genau dieses Gefühl spricht die zweite Formel gezielt an. Begonnen wird mit dem dominanten Arm, da die Muskulatur dort geübter reagiert (Rechtshänder: rechter Arm; Linkshänder passen die Formel entsprechend an), danach folgen der andere Arm sowie die Beine.

FORMEL

Der rechte (linke) Arm ist ganz schwer.

In der Lernphase: 6x wiederholen, bevor die nächste Formel folgt.

Kleines Experiment zum Verständnis: Stell dir vor, du trägst ein schlafendes oder ein schreiendes Kind – welches wiegt sich schwerer an? Das schlafende, weil entspannte Muskeln schwerer werden als angespannte. Das ist exakt der Effekt, den die Schwereübung nutzt.

Ruhe-Bilder

- Der Arm wird sanft nach unten gezogen, wie von einem Magneten
- Ein Bleigürtel liegt um Arm oder Bein gewickelt
- Du stellst einen schweren Bücherstapel ab, den du lange getragen hast, und spürst danach die Schwere in den Armen

Wärmeübung & Atemübung

3 Die Wärmeübung

Die Entspannung der Muskulatur wird hier durch die Erweiterung der Blutgefäße vertieft – messbar als Erwärmung der Hautoberfläche um bis zu 2 Grad, subjektiv als wohlige Wärme oder leichtes Kribbeln spürbar.

FORMEL

Der rechte (linke) Arm ist ganz warm.

In der Lernphase: 6x wiederholen, bevor die nächste Formel folgt.

Ruhe-Bilder

- Der Arm wird in warmes Wasser getaucht
- Warme Sonne strahlt auf Arme und Beine
- Die Füße lehnen an einer angenehm warmen Heizung

4 Die Atemübung

Entspannung, Erholung und Ruhe hängen eng mit einer ruhigen, tiefen Atmung zusammen – Aufregung, Ärger oder Angst dagegen mit kurzer, abgehackter Atmung. Wichtig: Die Formel soll die Atmung nicht willentlich verlangsamen (das wäre bereits wieder Anspannung), sondern sie nur beobachten. Die ruhige Atmung stellt sich durch die Entspannung von selbst ein.

FORMEL

Der Atem ist ruhig und gleichmäßig.

In der Lernphase: 6x wiederholen, bevor die nächste Formel folgt.

Ruhe-Bilder

- Eine Luftmatratze schaukelt sanft auf den Wellen des Meeres
- Ein Blasebalg hebt und senkt sich – im Rhythmus deines Bauches

Herzübung & Sonnengeflechtsübung

5 Die Herzübung

Herz- und Atemübung zählen zu den Rhythmusübungen: Es geht ausschließlich darum, das eigene gleichmäßige Pulsieren wahrzunehmen – nicht darum, den Herzschlag willentlich zu verändern. Die Entspannung der Blutgefäße wirkt sich auf die Herzkranzgefäße aus, das Herz wird besser durchblutet, der Puls sinkt von allein.

FORMEL

Das Herz schlägt ruhig und gleichmäßig.

In der Lernphase: 6x wiederholen, bevor die nächste Formel folgt.

WICHTIGER HINWEIS

Bei Herzerkrankungen oder nach einer Herz-OP kann die bewusste Konzentration auf das Herz unangenehm wirken. In diesem Fall die Ruhetönung stattdessen häufiger wiederholen und im Zweifel vorab ärztlichen Rat einholen.

6 Die Sonnengeflechtsübung

Das Sonnengeflecht (Solar Plexus) liegt zentral im Oberbauch, zwischen Nabel und unterem Ende des Brustbeins, und steuert den Informationsaustausch zwischen Hirnstamm und Bauchorganen. Das Verdauungssystem reagiert bei vielen Menschen besonders empfindlich auf Stress – diese Formel entspannt gezielt den gesamten Bauchraum.

FORMEL

Das Sonnengeflecht ist strömend warm.

In der Lernphase: 6x wiederholen, bevor die nächste Formel folgt.

Ruhe-Bilder

- Ein warmer Stein liegt auf dem Bauch
- Die Sonne scheint direkt auf den Bauch
- Eine Wärmflasche unter der Bettdecke nach einem kalten Wintertag

Stirnkühleübung & Gesamtablauf

7 Die Stirnkühleübung

Die letzte Formel der Grundstufe dient der Konzentration – sie hält dich während der Übung fokussiert und unterstützt im Alltag Konzentrations- und Leistungsfähigkeit.

FORMEL

Die Stirn ist angenehm kühl.

In der Lernphase: 6x wiederholen.

Ruhe-Bilder

- Ein kühler Wind weht über die Stirn
- Ein kalter, feuchter Lappen liegt auf der Stirn
- Du liegst in einer warmen Badewanne in einem kühlen Raum – die Stirn bleibt spürbar kühl

So bauen sich die Formeln zu einer Übung auf

Mit jeder neu gelernten Formel wird die vorherige in Kurzform eingebunden. Die 6-fache Wiederholung gilt jeweils für die Lernphase einer *neuen* Formel; bereits gelernte Formeln werden beim Aufbau der Gesamtübung nur noch einmal kurz eingebunden. Nach einigen Wochen läuft eine vollständige Grundstufen-Übung etwa so ab – als durchgehendes inneres Sprechen:

BEISPIELHAFTER GESAMTABLAUF (NACH DER LERNPHASE)

Ich bin ganz ruhig und entspannt · Der rechte Arm ist ganz schwer · Ich bin ganz ruhig und entspannt · Der rechte Arm ist ganz warm · Ich bin ganz ruhig und entspannt · Der Atem ist ruhig und gleichmäßig · Ich bin ganz ruhig und entspannt · Das Herz schlägt ruhig und gleichmäßig · Ich bin ganz ruhig und entspannt · Das Sonnengeflecht ist strömend warm · Ich bin ganz ruhig und entspannt · Die Stirn ist angenehm kühl · Ich bin ganz ruhig und entspannt → Rücknahme: Arme fest! – Tief atmen! – Augen auf!

Übernimm die Reihenfolge, aber gestalte Wiederholungen und Ruhebilder gern nach eigenem Gefühl – Autogenes Training trägt persönliche Note, solange die Grundstruktur erhalten bleibt.

Sofort-Tools für akuten Stress

Die Grundstufe entfaltet ihre Wirkung über Wochen. Für den akuten Moment – kurz vor dem schwierigen Gespräch, mitten im Tag mit Termindruck – helfen diese Techniken sofort, ganz ohne Vorübung.

Die 4-6-8-Atmung

Je gestresster du bist, desto flacher und schneller atmest du. Über die bewusste Bauchatmung schaltet das vegetative Nervensystem vom aktivierenden Sympathikus in den entspannenden Parasympathikus – die Stressreaktion baut sich automatisch ab.

- Bequem hinsetzen oder hinlegen, eine Hand auf den Bauch
- 4 Zeiteinheiten durch die Nase in den Bauch einatmen
- 6 Zeiteinheiten die Luft halten
- 8 Zeiteinheiten langsam ausatmen – entscheidend ist, dass die Ausatmung länger dauert als die Einatmung

Nasenwechselatmung

Aus dem Yoga stammend, wirkt reinigend auf die Atemwege und ausgleichend auf das emotionale Gleichgewicht: Zeige- und Mittelfinger auf den Handballen ablegen, mit dem Daumen das rechte Nasenloch schließen und links einatmen – kurze Pause – mit dem Ringfinger das linke Nasenloch schließen und rechts ausatmen – rechts einatmen – wechseln. Ca. 8 Zyklen wiederholen.

PME-Schnelltechnik (An-/Entspannen in einem Atemzug)

Die Progressive Muskelentspannung nutzt einen einfachen Mechanismus: Auf angespannte Muskeln folgt automatisch eine tiefere Entspannung als vorher – Blutdruck, Atemfrequenz und Puls sinken spürbar mit.

- Beim langsamen Einatmen so viele Muskeln wie möglich anspannen (Füße strecken, Arme und Brust anspannen, Augenbrauen zusammenziehen)
- Luft kurz anhalten
- Beim langsamen Ausatmen alle Muskeln gleichzeitig loslassen
- 5–10 Wiederholungen, auch im Sitzen gut anwendbar

Diese Kurzform ersetzt kein vollständiges PME-Training – sie ist der schnelle Einstieg. Das ausführliche PME-Workbook (8 Module, aufgebaut wie dieses) ist als eigenes Freebie in Vorbereitung.

Die Kurzform für den Alltag

Sobald du alle sieben Formeln der Grundstufe sicher beherrschst, lohnt sich die Kurzform: Jede Formel wird nur noch **einmal** gesprochen, im Wechsel mit der Ruhetönung – keine einzelnen Körperteile mehr, sondern der ganze Körper direkt. Das macht die Übung alltagstauglich: Sie passt in eine Kaffeepause, einen Moment zwischen zwei Meetings oder eine rote Ampel.

DIE KURZFORM

Ich bin ganz ruhig und entspannt · Der Körper ist ganz schwer · Der Körper ist ganz warm · Der Atem ist ruhig und gleichmäßig · Das Herz schlägt ruhig und gleichmäßig · Der Bauch ist strömend warm · Die Stirn ist angenehm kühl · Ich bin ganz ruhig und entspannt → Rücknahme: Arme fest! – Tief atmen! – Augen auf!

Damit die Kurzform ihre volle Wirkung entfaltet, sollte jede einzelne Formel bereits gut sitzen – sie ist die Zielübung, nicht der Einstieg. Binde sie danach fest in deinen Alltag ein, gerade in akut stressigen Situationen wirkt sie wie eine kleine Blitzentspannung.

Wie es weitergeht: Mittel- & Oberstufe

Die Mittelstufe: eigene Formeln, gezielte Veränderung

Die Mittelstufe zielt nicht mehr nur auf Entspannung, sondern auf gezielte Verhaltensänderung. In der tiefen Entspannung ist der Geist deutlich offener für neue Impulse – genutzt wird das über selbst formulierte positive Affirmationen, die eigene Ziele, Ängste oder Gewohnheiten adressieren. Aus eigener Erfahrung: Genau diese Formeln haben mir seinerzeit den nötigen Rückhalt gegeben, einen großen beruflichen Schritt zu wagen. Damit die Affirmationen tatsächlich treffen, sollten sie aber individuell entwickelt werden – pauschale Formeln wirken hier deutlich schwächer als persönlich zugeschnittene.

Die Oberstufe: die sieben Phasen

Die Oberstufe arbeitet mit inneren Bildern in tiefster Entspannung – von spontanen Farberlebnissen über die Vorstellung konkreter Gegenstände und ideeller Werte bis zur konzentrierten Selbstreflexion und frei gewählten inneren Reisen (etwa zum Meeresgrund oder auf einen Berggipfel). Sie setzt eine sichere Grundstufe voraus und wird in der Regel über mehrere Monate aufgebaut.

Beide Stufen wirken am besten mit persönlicher Begleitung

Affirmationen, die wirklich zu deiner Situation passen, und die Arbeit mit inneren Bildern lassen sich kaum aus einem Workbook allein entwickeln – hier macht individuelle Begleitung den entscheidenden Unterschied. Wenn du an diesem Punkt bist: Ich begleite dich gerne im Rahmen eines 1:1-Trainings dabei, Mittel- und Oberstufe für deine konkrete Situation nutzbar zu machen.

Dein Übungsprotokoll

Halte hier Woche für Woche fest, wann und wie oft du geübt hast – das schafft Routine und macht Fortschritt sichtbar. Empfehlung: zwei- bis dreimal täglich, auch wenn eine Einheit nur 3 Minuten dauert. Regelmäßigkeit schlägt Länge. Du kannst die Felder direkt am Bildschirm ausfüllen und speichern – oder die Seite ausdrucken.

Woche __	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
Morgens							
Mittags							
Abends							

Beobachtungen & Schwierigkeiten dieser Woche

Vorsatz für die nächste Woche

Der Regenerationscode

Dieses Workbook ergänzt das Buch „Der Regenerationscode – Warum echte Erholung der Schlüssel zu Leistung, Fokus und Wohlbefinden ist“. Wenn dir Autogenes Training hilft, findest du dort weitere Methoden für Schlaf, Ernährung und Stressregulation – alles wissenschaftlich fundiert, alles alltagstauglich.