



# DEUTSCHE GESELLSCHAFT FÜR ENTSPANNUNGSVERFAHREN

Autogenes Training | Progressive Relaxation | Hypnose | Yoga  
und weitere wissenschaftlich fundierte Entspannungsverfahren (DG-E e.V.)

## Leitlinien der DG-E e.V. zur Durchführung von Kursen in Autogenem Training (AT)

der Deutschen Gesellschaft für Entspannungsverfahren (DG-E)

### Ziele des Autogenen Trainings:

- Entspannung als gesundes Gegengewicht zu übermäßiger körperlicher und seelischer Spannung
- Integration in den Alltag, Gelassenheit als ein Leitmotiv im Leben, AT als Lebensbegleiter
- Körperliche und seelische Selbstregulation zur Förderung von Gelassenheit
- Allgemeine gesundheitsförderliche Prävention und Unterstützung der Salutogenese
- Störungs-/Krankheitsbehandlung und Nachsorge
- Förderung der Selbststeuerungsfähigkeiten (physiologisch / kognitiv / emotional / verhaltensmäßig), Selbstregulierung vegetativer Funktionen, optimaler organismischer Regulation, gesunden Verhaltensweisen, Konzentrationsfähigkeit, Selbstruhigstellung
- Wahrnehmung der Sensibilisierung für Körpervorgänge, Körpersignalsysteme, positive Körperempfindungen
- Stressregulation, Innenschau, Selbsterkenntnis, Selbstfindung, Selbstverantwortung, Selbstverwirklichung.

### Voraussetzungen für AT-KursleiterInnen:

- Fortbildung als AT-KursleiterIn nach den Richtlinien der DG-E e.V. zur Fortbildung in Autogenem Training oder äquivalente Fortbildung
- Verpflichtung zur Anwendung dieser Leitlinien bei der Durchführung eigener Kurse
- Verpflichtung zur ständigen Weiterentwicklung der eigenen therapeutischen Fähigkeiten durch Fortbildung und Supervision.

### Voraussetzung beim KlientInnen:

- Freiwillige und eigenverantwortliche Teilnahme; Kooperationsbereitschaft.

### Eingangsbedingungen für einen AT-Kurs:

- Möglichst Vorgespräch mit den einzelnen KlientInnen (zumindest Gruppenvorgespräch oder Fragebogenerhebung) zur Motivations- und Indikationsklärung
- Bereitschaft zum 2 bis 3x täglichen Üben (ca. 5 Minuten) in der Übungsphase (ca. 2 Monate); danach Aufrechterhaltungsübungen ca. 3 x wöchentlich
- Bereitschaft zur Anwendung des Gelernten.

### Methodische und didaktische Aspekte:

- **Ganzheitlicher Therapienansatz:** psychosomatischer Ansatz, vertrauensvolle Kooperation zwischen KlientIn und BehandlerIn, u. U. psychotherapeutische Interventionen
- **Autosuggestive Methode:** So wenig wie möglich heterosuggestive Einflussnahme, keine Hypnose als Methode
- **Übungen nach J. H. Schultz:** Möglichst alle Grundübungen im Grundkurs (Abwandlungen nur nach reiflichem Abwägen)
- **Kontrolle der Effekte** (unbedingt erforderlich): Besprechen der Empfindungen und Wahrnehmungen
- **Vorsatzbildungen:** Standardformeln im Grundtraining und Erarbeitung Formelhafter Vorsätze im Fortgeschrittenen-Training
- **Meditative Übungen:** in der Oberstufe des Autogenen Trainings
- **Dauer eines Kurses:** 6 - 10 Sitzungen (möglichst mit Intensivierungssitzungen)

- **Zeit einer Sitzung:** 50 - 100 Minuten (abhängig von Ziel und TeilnehmerInnen)
- **Gruppengröße:** Grundkurse: ca. 6 - 12 Personen
- **Fortgeschrittenenkurse:** ca. 5 - 10 Personen
- **Oberstufenkurse:** 2 - 8 Personen
- **Kinderkurse:** 3 - 10 Kinder; ca. 10 Sitzungen
- **Alter:** Ab ca. 4 Jahren in speziellen Kinderkursen. Keine Begrenzung für alte Menschen bei ausreichender geistiger Kapazität
- **Räumliche Gegebenheiten:** In der ersten Lernphase möglichst ruhige Umgebung, nach einigen Tagen Transfer in schwierigere Situationen
- **Haltungen:** Eine dem Training förderliche Sitz- oder Liegehaltung. Nach einiger Zeit zur Erleichterung des Transfers in den Alltag auch weniger bequeme Haltungen
- **Formeln:** Lediglich in ruhigem Tonfall einmal ansagen, nicht öfter vorsprechen (autosuggestive Methode!). Möglichst wenig hetero-suggestive Elemente. Falls Elemente aus anderen Therapierichtungen verwendet werden: den KlientInnen darüber aufklären. Heterosuggestives nicht als autogen bezeichnen
- **Sitzungsinhalte:** Einführung in Theorie u. Rahmenbedingungen des AT, Kontext erläutern, Übungen erklären; die einzelnen Übungen gemeinsam durchführen und besprechen; Wahrnehmungen und Empfindungen besprechen, psychosomatische Zusammenhänge erläutern; eventuell Konflikte bearbeiten
- **Tonträger:** Möglichst nicht verwenden. Sie stehen im Widerspruch zur autosuggestiven Methode des Autogenen Trainings und behindern das nachhaltige Erlernen. Aufklärung über mögliche Nachteile; kritischer Umgang; nicht als autogen bezeichnen. Tonträger evtl. selbst besprechen lassen und den Übungsfortschritten angleichen (ansonsten obsolet wegen Lernbehinderung!)
- **Musik:** In der Grundstufe eher hinderlich, in der Oberstufe evtl. förderlich (z.B. meditative Musik)
- **Evaluation:** Schriftliche oder mündliche Überprüfung der Ergebnisse
- **Erfolgskriterien:** Realisierung der Formelinhalte (subjektiv/objektiv) Verringerung der Symptome (subjektiv/objektiv, kurzfristig/langfristig), Veränderung der Stressverhaltensweisen (Coping-Strategien), Veränderung der Erlebnisqualitäten (Erlebnisbeschreibungen), Veränderung von Verhaltensweisen und Eigenschaften (Persönlichkeitsfragebögen, Fremdberichte)
- **Indikationen:** Allgemeine Gesundheitsvorsorge, Salutogenese; Abbau von psychosomatischen Störungen, psychovegetativen Übersteuerungen, körperlichen Funktionsstörungen; Organerkrankungen bei Betroffensein von Nerven-Muskel- oder Kreislaufsystem, Konflikte und Probleme (bei ganzheitlichem Kursaufbau)
- **Kontraindikationen:** Personen, die sich auf Autosuggestionen nicht einstellen wollen oder können, akute Psychosen, schwere Persönlichkeitsstörungen u.ä.
- **Nachbetreuung:** Z.B. schriftliche Nachbefragung, sporadische Zusammenkünfte, Intensivierungskurs, Weiterführung in einem Fortgeschrittenenkurs, Übergang in einen Oberstufenkurs