

**Psychologische Fachgruppe**  
**ENTSPANNUNGSVERFAHREN**  
**Autogenes Training ♦ Progressive Relaxation ♦ Hypnose ♦**  
**Biofeedback**

- der Sektion Klinische Psychologie im Berufsverband Deutscher Psychologinnen und  
Psychologen (BDP) e.V. -  
ehem. Psychologische Fachgruppe für Autogenes Training & Progressive Relaxation

---

**APETZIZER: DP HELMUT BRENNER**

---

**Autogenes Training für Kursleiter/innen**

(Rehatagung Bad Eilsen 2002)

DP Helmut Brenner

**Motivation**

Diplom-Psychologen/innen, die in der Rehabilitation arbeiten, vermissen oft eine Standortbestimmung bezüglich Autogenem Training (AT), den fachlichen Austausch mit Fachkollegen/innen und die Überprüfung ihrer Lehre von AT.

Deshalb ist die Motivationsstärkung der Lehrenden und der Lernenden von entscheidender Bedeutung. Im ersten Schritt ist AT in die Reihe der übrigen Entspannungsverfahren, die alle ihre Berechtigung und ihren Sinn haben, einzuordnen und die besondere Wertigkeit des AT hervorzuheben. Es gibt verschiedene Entspannungsverfahren. Hierzu gehören neben Autogenem Training: religiöse Meditation, transzendente Meditation, Yoga, Hypnose, funktionelle Entspannung, Musik-Entspannungstherapie, Biofeedback und Tiefmuskel-Entspannungstraining. Im Vergleich lassen sich die Vorteile des AT herausstellen. Die Methode hat nicht von ungefähr große Verbreitung gefunden und ist heute das bekannteste Entspannungsverfahren. Das mag daran liegen, dass Autogenes Training auch im ärztlichen Bereich Anerkennung und Anwendung gefunden hat. Eine weitere Verbreitung ergibt sich durch die positiven Erfahrungsberichte autogen Trainierter, die immer mehr Menschen ermutigen, selbst dieses Entspannungsverfahren zu erlernen.

Für die Motivation der Teilnehmer/innen ist es sehr wichtig, mit den Beteiligten die Ziele herauszuarbeiten, die sie mit dem AT-Kurs verbinden. Griffige und nachhaltige Gründe sind Beschwerden, die die Kursteilnehmer/innen verringern oder abbauen möchten.

Die zukünftige Freiheit soll unter anderem in der Wahlmöglichkeit zwischen erhöhter Spannung und Entspannung bestehen. Bisher gab es keine Wahl. Die Betroffenen waren der Überspannung ausgeliefert und hatten kein geeignetes Ausgleichsmittel. Von nun an können sie Entspannungsreaktionen zum Ausgleich von Überspannung erzeugen und den natürlichen Wechsel von Spannung und Entspannung genießen.



**Vorstand der FG:**

DP Dr. Dietmar Ohm  
(FG-Vorsitzender)  
Ratzeburger Allee 12  
23564 Lübeck

DP Isolde Raudszus-Nothdurfter  
(stellv. Vorsitzende)  
H.- Brauch Straße 18  
67454 Haßloch/Pfalz

DP Helmut Brenner  
(stellv. Vorsitzender)  
Paulinenstraße 20  
32108 Bad Salzuflen

**Geschäftsstelle:**  
DP Elisabeth Westhoff  
Sammelweisstr. 10,  
50767 Köln

Im Internet:  
[www.entspannungsverfahren.com](http://www.entspannungsverfahren.com)  
[www.entspannungstraining.com](http://www.entspannungstraining.com)

**Fort- und Weiterbildung:**

**Jährliche Fachtagung**  
**Regionale Kurse**  
**Supervision**

**Fachgebiete:**

**Autogenes Training**  
**Progressive Relaxation**  
**Hypnose**  
**Yoga**  
**Biofeedback**  
**Integrative Entspannung**  
**Multimodale Stresskompetenz**



Die unbedingt notwendige Eingangsdiagnostik, die u. a. mit dem AT-Fragebogen (Abb. 1.) durchgeführt werden kann, ist auch in Richtung Motivation ein gutes Mittel.

### **Indikation und Kontraindikation**

Autogenes Training steht auf einer wissenschaftlichen Grundlage. Wissenschaftlich begründete Verfahren beginnen mit der Eingangsdiagnostik. Die Indikationen und die Kontraindikationen sind zu beachten. Die zuständigen ärztliche und psychologischen Fachverbände haben unter Federführung von Dr. Friedhelm Stetter in mehreren Konsensuskonferenzen die Leitlinien und Richtlinien für die Lehre des Autogenen Trainings sowie die Heilanzeigen und Gegenanzeigen für das Autogene Training festgelegt, die nach der Veröffentlichung im Jahre 2002 den wissenschaftlichen Standard definieren und für alle Trainer verbindlich sind.

Als andauernde Ausschlussgründe gelten:

- Nicht auflösbare Abwehrhaltung gegenüber Autogenem Training
- Schwere Intelligenzeinschränkung (Oligophrenie, Demenz)
- Produktive chronische Psychose (persistierende Schizophrenie, Wahn).

Als vorübergehende Ausschlussgründe gelten:

- Akute Psychose (Akute Schizophrenie, Wah, Schwere depressive Episode, Manie, Delir)

Als Indikationen gelten:

- Allgemeine Gesundheitsprophylaxe
  - Hilfe zur Symptom- und Krankheitsbewältigung
  - Alle Symptome oder Syndrome, für die gute Besserungsaussichten bestehen.
- (Vgl. die Symptomliste im folgenden Fragebogen)

### **AT-Fragebogen**

Zur Überprüfung, ob Autogenes Training für den einzelnen sinnvoll ist, dient der nachfolgende Fragebogen. Er enthält eine Auswahl von Beschwerden, die mit Autogenem Training zu beseitigen bzw. zu lindern sind.

AT-Fragebogen

Im Folgenden finden Sie eine Liste von Leiden und Beschwerden.

Kreuzen Sie bitte das jeweils für Sie zutreffende Feld an.



	Häufig / stark	Selten / manchmal	Nicht / niemals
1. Reizbarkeit	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 0
2. Nervosität	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 0
3. Einschlafschwierigkeiten	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 0
4. Durchschlafschwierigkeiten	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 0
5. Abgespanntheit	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 0
6. Muskelverspannungen	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 0
7. Kalte Hände/Füße	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 0
8. Innere Unruhe	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 0
9. Aufsteigende Hitze	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 0
10. Schweißausbrüche	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 0
11. Schwindelgefühle	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 0
12. Zitterigkeit	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 0
13. Kopfschmerzen	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 0
14. Migräne	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 0
15. Mattigkeit	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 0
16. Konzentrationsschwierigkeiten	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 0
17. Beklemmungsgefühle	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 0
18. Berufliche Sorgen	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 0
19. Private Sorgen/Konflikte	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 0
20. Angstzustände	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 0
21. Schwere Träume	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 0
22. Grundloses Weinen	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 0
23. Kloß-Würgegefühl im Hals	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 0
24. Herzschmerzen	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 0
25. Herzjagen, Herzstolpern	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 0
26. Kreislaufbeschwerden	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 0
27. Magenbeschwerden	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 0
28. Verdauungsbeschwerden	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 0
29. Atembeschwerden	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 0
30. Grübeln über die Krankheit	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 0

Summe

Wie verhalten Sie sich in Konfliktsituationen (wenn es zu einer Auseinandersetzung kommt)?

-im Betrieb:.....

-

zu

Hause:.....

Welche Probleme belasteten Sie in letzter Zeit?

.....

.....

.....

**Abb. 1: AT-Fragebogen**

(aus: Brenner, Helmut: Autogenes Training, Der Weg zur inneren Ruhe, Pabst Publishers, Lengerich, 2002)



### Positive Einstellung

Die wichtigste Voraussetzung zum erfolgreichen Erlernen des AT ist eine positive Einstellung diesem psychosomatischen Entspannungsverfahren gegenüber, in dem autosuggestiv trainiert werden soll. Das gelingt, wenn Trainer positiv und offensiv argumentiert und hinter seinen Aussagen steht. Er kann argumentieren, dass eine Hypnose nur dann funktionieren kann, wenn der Klient dies möchte und er die Fremdsuggestion als Eigensuggestion übernimmt. Die Fachleute sind sich heute darüber einig, dass Fremdsuggestion immer über Selbstsuggestion wirkt.

Eine positive Einstellung ist zum Erlernen eines Entspannungsverfahrens notwendig, weil eine negative Voreinstellung Abwehr und damit Gegenspannung bedeuten würde. Wer nicht bereit ist, Abwehrspannung abzubauen, kann keine Entspannung lernen. Dies bedeutet jedoch nicht, dass eine kritische Anfangshaltung abträglich wäre. Sie ist sogar begrüßenswert, denn es geht nicht um überreden, sondern um überzeugen. Dazu ist es allerdings sinnvoll, dem Verfahren einen gewissen Kredit in Form von positiver Voreinstellung zu geben, denn Überzeugung gelingt nur durch eigene positive Erfahrungen mit der Entspannungsmethode.

### Trainingsphase

Wir unterscheiden eine Trainings- und eine Anwendungsphase. In der Trainingsphase geht es um das Erlernen und »Einschleifen« der Übungen und noch nicht um die Anwendung in konkreten, belastenden Situationen. Das Ziel ist natürlich, später in allen angespannten Situationen Autogenes Training mit Erfolg einsetzen zu können.

Bevor das Ziel erreicht ist, ist jedoch der Weg zum Ziel zurückzulegen. Diese elementare Gesetzmäßigkeit vergessen oder missachten manche Anfänger/innen im Autogenen Training. Sie stellen sich vor, Entspannung erzwingen zu können und sind enttäuscht oder ärgerlich, wenn dies nicht nach der ersten Übungsstunde gelingt. Ein solches Vorgehen führt mit Sicherheit zum baldigen Aufgeben des Trainings. Der Betreffende erlebt einen Misserfolg und wird wahrscheinlich in seiner Umgebung verbreiten, dass Autogenes Training nichts wert sei und er seinen Überstress nicht einfach wegreden könne. Es ist klar zu machen: An Anfang geht es um unbeirrtes Sammeln von Übungssekunden durch aktives Trainieren.

So wird klar, dass anfänglich möglichst oft geübt werden soll. Drei Übungen täglich stellen dabei die Minimalanforderung dar; zehn Übungen täglich sind günstiger, etwa 15 Übungen täglich sollen die obere Grenze darstellen. Diese Begrenzung ist nötig, damit trainierende nicht der Versuchung erliegen, durch sehr häufiges Üben in einen Trainingsüberstress zu geraten. Davon abgesehen gibt es keinen Grund, die Übungshäufigkeit nach oben hin zu begrenzen.

Drei Übungen sollen fest in den Tagesplan eingegliedert werden. Es ist zu besprechen, wo sie am besten einzuordnen sind. Am Morgen empfiehlt sich die Zeit



nach dem Aufwachen bzw. vor oder nach dem Waschen. Vielleicht ist die Zeit vor dem Frühstück oder nach dem Frühstück angenehmer. Die AT-Neulinge wählen einen Zeitpunkt am Morgen und bleiben für die nächste Zeit bei diesem Termin. Am Mittag wählen sie auch einen festen Zeitpunkt, am besten vor oder nach dem Essen. Am Abend empfiehlt sich der Zeit vor oder nach dem Abendessen oder die Zeit vor dem Einschlafen.

Eine Trainingsregelmäßigkeit ist sinnvoll, denn damit spielt sich ein Trainingsrhythmus ein. Um einen guten Rhythmus zu gewährleisten, ist es bei morgendlichem Zeitdruck günstiger, ein paar Minuten früher aufzustehen. Diese Maßnahme hat gezieltere Trainingsfortschritte zur Folge. Zudem haben feste Termine den Vorteil, sich eher an sie zu erinnern als an wechselnde Termine; sie haben einen höheren Aufforderungscharakter.

Es hat sich als günstig erwiesen, sich jeweils 2 bis 10 Minuten mit den Entspannungsübungen zu befassen; der Mittelwert wird sich zwischen 4 und 5 Minuten einpendeln.

Über die drei regelmäßigen Standardübungszeiten hinaus sollten Sie möglichst viele Gelegenheiten im Tagesablauf für Autogenes Training nutzen. Sie können jede Situation verwerten, bei der Sie sich nicht auf ein anderes Thema zu konzentrieren brauchen.

In der Anfangsphase ist es vollkommen unwichtig, ob sich die Schwere- oder Wärmeempfindung einstellt. Wichtig ist lediglich, die Übung durchzuführen. Die Übenden sammeln auf diese Weise Trainingspunkte, die sich zu Entspannungsfortschritten summieren. Sie nutzen Wartesituationen, in denen sie sich bisher innerlich erregt haben für Entspannungsübungen. Sie nutzen auch einen Spaziergang, eine Gesprächspause oder die Abwaschzeit für Entspannungsübungen. Sie brauchen dazu keine besondere Körperhaltung einzunehmen, sie bleiben in der Haltung, in der sie sich gerade befinden, sie lassen die Muskeln lediglich etwas lockerer.

Wenn die jeweilige Situation es erlaubt, ist eine der speziellen Haltungen einzunehmen. Es ist jedoch vorteilhaft, sich nicht nur auf eine Haltung festlegen, weil ja später das Gelernte in den unterschiedlichsten Haltungen und Situationen angewendet werden soll. Die sog. Droschkenkutscherhaltung ist wegen der vielfach geschwächten Wirbelsäulen nicht mehr empfehlenswert.

Die Einübungsphase ist für die einzelnen Übungsteile unterschiedlich lang. Für Schwere oder Wärme dauert es etwa drei Tage, bis diese ansatzweise empfunden wird; nach etwa einer Woche lassen sich in einer ruhigen Situation die Schwere- oder Wärmeempfindung gezielt hervorrufen, nach einer weiteren Übungswoche gelingt dies auch in einer relativ belastenden Situation.



Dies sind Mittelwerte, die nach regelmäßigem Üben zu erreichen sind. Regelmäßiges Üben definieren wir mit wenigstens drei Übungsperioden pro Tag.

Es ist darauf hinzuweisen: wer weniger übt, braucht wesentlich länger und es besteht dann die Gefahr, wegen der mangelnden Erfolgserlebnisse bald aufzugeben. Bei regelmäßigem Üben ist es nach rund zwei Monaten das gesamte Training beherrscht. Wem dies lange erscheint, der soll sich klarmachen, dass es nur wenige Monate braucht, um Beschwerden zu lindern und zu beseitigen, unter denen sie schon lange Zeit gelitten haben und denen gegenüber sie sich bisher ohnmächtig gefühlt haben.

### **Anwendungsphase**

Nach einigen Wochen konsequenter, regelmäßiger Übung ist es so weit: Die Trainierten können sich zu jeder Zeit und Gelegenheit wenigstens kurzfristig auf Übungen einstellen, es gelingt ihnen bereits in der Mehrzahl der früher belastenden Situationen zu mehr innerer Entspannung, Ruhe und Gelassenheit zu kommen.

Von nun an ist nur noch ein Aufrechterhaltungstraining notwendig. Zu Trainingszwecken genügt bereits ein zweimaliges Üben pro Woche. Wenn jemand eine Vorliebe für bestimmte Übungen entwickelt und diese bevorzugt durchführt, so ist dagegen nichts einzuwenden.

Über das Trainieren hinaus geht es von nun an darum, das Gelernte konkret anwenden. Sobald die Trainierten merken, dass sich irgendwo in ihnen Verspannungen einschleichen wollen, stellen sie sich kurz auf eine Entspannungsübung ein. Sie können dabei gezielt das Gebiet ansprechen, in dem sie zunehmende Spannungen verspüren. Kopfschmerzen sprechen am ehesten auf die Stirnübung an, Schlafstörungen auf die Schwere- und

Wärmeübung. Die spezifischen Anwendungen werden beim Besprechen der einzelnen Übungsteile erläutert.

### **Protokolle**

Zur Motivationssteigerung ist das führen von Protokollen sehr hilfreich. Als Muster folgt ein Formblatt.

### **Protokoll über die AT-Übungen**

Tragen Sie in dieses Diagramm jeweils ein Ausrufzeichen (!) ein, wenn Sie die Übungen wie besprochen durchgeführt haben. Tragen Sie ein Fragezeichen (?) ein, wenn Sie mit Ihrer Übung nicht zufrieden waren. Tragen Sie ein Minuszeichen (-) ein, wenn Sie zu einer Tageszeit nicht geübt haben. Beschreiben Sie die Übungshäufigkeit und notieren Sie neue Vorsätze.



**APETZIZER: DP HELMUT BRENNER**

		Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Beurteilung der Übungshäufigkeit und neu auftretende Empfindungen	Vorsätze für die kommende Woche (hinsichtlich AT oder anderer Bereiche)
1. Woche	morgens	!							Wohliges Gefühl	Konsequenz weiter üben
	mittags	?								
	abends	-								
2. Woche	morgens									
	mittags									
	abends									
3. Woche	morgens									
	mittags									
	abends									
4. Woche	morgens									
	mittags									
	abends									
5. Woche	morgens									
	mittags									
	abends									
6. Woche	morgens									
	mittags									
	abends									
7. Woche	morgens									
	mittags									
	abends									
8. Woche	morgens									
	mittags									
	abends									
9. Woche	morgens									
	mittags									
	abends									
10. Woche	morgens									
	mittags									
	abends									

Ab der 11. Woche 1x täglich üben:  
Ab der 15. Woche 1x wöchentlich:

**Abb. 2: Protokollbogen**

(aus: Brenner, Helmut: Autogenes Training, Der Weg zur inneren Ruhe, Pabst Publishers, Lengerich, 2002)



### Psychosomatik

Die einzelnen Übungen des AT ermuntern dazu, ein Psychosomatisches AT-Seminar durchzuführen. In der Psychosomatik werden die Wechselbeziehungen zwischen Psyche und Körper betrachtet. Es handelt sich hierbei um die Wechselbeziehungen von Gefühlen, Empfindungen, Erleben und Verhalten auf der einen Seite und von Körpervorgängen auf der anderen Seite.

Im Kursus soll neben der Psychosomatik der Atmung auch die Psychosomatik des Herzens besprochen werden und nach entsprechender Vorbereitung auch die Herzübung durchgeführt werden. Bei besonders ängstlichen Personen kann bereits der Gedanke an das Herz zu unangenehmen Herzempfindungen führen. Sollten bei Einstellung auf das Herz Angstgefühle oder Herzrasen auftreten, empfiehlt es sich, die Aufmerksamkeit vorübergehend vom Herzen wegzulenken. Die Betroffenen konzentrieren sich in einem solchen Fall zunächst auf den Pulsschlag und üben mit der Formel *Der Puls geht ruhig und gleichmäßig*. Nach etwa zwei Wochen probieren sie es erneut mit der Herzformel und stellen fest, ob sich die Herzängstlichkeit bereits gelegt hat. Über die Zwischenstufe der Pulswahrnehmung treten in den meisten Fällen nach wenigen Wochen keinerlei unangenehme Herzempfindungen mehr auf. Aus dem herzängstlichen Thema wurde ein herzfrendliches Thema. Positive Redewendungen wie herzlich oder von Herzen lassen einen guten Zugang zur Psychosomatik finden.

### Überblick

Das Autogene Training soll dazu führen, insgesamt entspannter und gelassener zu werden und sich damit auch die körperlichen Regulierungen verbessern. Zudem soll es eine Möglichkeit an die Hand geben, sich bei akuten Verspannungen leichter entspannen zu können.

Um diese Ziele zu erreichen, erlernen die Trainierenden die sieben Übungen des Autogenen Trainings. Nach regelmäßigem Üben, also wenigstens dreimal täglich, kommt es bald zum Spüren von Schwere bzw. Wärme zunächst im dominanten Arm und dann in beiden Armen und Beinen. Wenn es so weit ist, werden die Übungen entsprechend erweitert. Die Übungsfolge lautet dann:

*Die Arme sind ganz schwer ... (mehrmals)*

(oder: *Beide Arme sind ganz schwer ...*)

*Ich bin ganz ruhig ... (einmal oder mehrmals)*

*Die Arme sind wohlrig warm ...*

(oder: *Beide Arme sind wohlrig warm ...*)

*Ich bin ganz ruhig ...*

*Die Atmung ist ganz ruhig, es atmet in mir ... Ich bin ganz ruhig ...*

*Das Herz schlägt ruhig und gleichmäßig ... Ich bin ganz ruhig ...*

*Das Sonnengeflecht ist ruhig und strömend warm ... Ich bin ganz ruhig*



## APETZIZER: DP HELMUT BRENNER

*Das Schulternackengebiet ist ganz ruhig, schwer und warm ... Ich bin ganz ruhig ...*

*Die Stirn ist angenehm kühl ... Ich bin ganz ruhig ...*

Rücknahme: *Arme fest, Augen auf, tief durchatmen.*

Individuell notwendige Abänderungen der Formeln werden bei den einzelnen Übungen besprochen. Sollten einzelne Empfindungen noch zu schwach ausgeprägt sein, lassen sich die Übungen noch stärker mit Bildern unterstützen, eventuell auch durch einen verstärkenden Zusatz zur Formel.

Es kann auch vorkommen, dass die einzelnen Empfindungen als zu intensiv wahrgenommen werden. In einem solchen Fall können die Formulierungen abgeschwächt werden.

Es ist grundsätzlich möglich, über das bisher Besprochene hinausgehend zusätzliche Formeln zu konstruieren. Mit Formeln, die den Rahmen des Autogenen Trainings überschreiten, ist allerdings zurückhaltend umzugehen.

Sofern zusätzliche Formeln verwendet werden sollen, sind die folgenden Bedingungen zu erfüllen:

1. Der Inhalt der Formel soll sich auf körperlich begründbare Empfindungen beziehen.
2. Der Inhalt der Formel soll realisierbar sein.
3. Der Inhalt der Formel soll positiv formuliert sein.
4. Die Formel soll in der Aussageform gehalten sein.

Es gibt wenige Formeln, die diesen Bedingungen genügen.

### Nacherhebungsergebnisse

Die Tätigkeit des Psychologen und des Klienten soll kontrolliert werden. Daher steht zum Schluss die Forderung zur Durchführung von Nachuntersuchungen, um die Effektivität des eigenen Tuns zu überprüfen.

Als Beispiel und Anregung sollen die folgenden die Auswertungsergebnisse von Nachbefragungen dienen.

	gebessert (2 Wochen nach Kursbeginn)	gebessert (4 Monate nach Kursbeginn)	gebessert (1 Jahr nach Kursbeginn)
1. Angstzustände	55%	72%	89%
2. Beklemmungsgefühle	53%	68%	89%
3. Atembeschwerden	50%	72%	89%
4. Kloßgefühl	37%	69%	89%
5. Weinen	57%	84%	88%
6. Reizbarkeit	63%	82%	88%
7. Nervosität	62%	84%	88%



## APETZIZER: DP HELMUT BRENNER

8. Zittrigkeit	52%	73%	88%
9. Magenbeschwerden	50%	69%	87%
10. Innere Unruhe	62%	82%	85%
11. Aufsteigende Hitze	48%	71 %	84%
12. Schweißausbrüche	42%	65%	84%
13. Kopfschmerzen	50%	67%	84%
14. Abgespanntheit	57%	73%	83%
15. Schlafstörungen	52%	78%	82%
16. Muskelverspannungen	58%	71 %	81 %
17. Konzentrationsschwierigkeiten	39%	59%	81 %
18. Schwindelgefühle	46%	70%	79%
19. Sorgen/Konflikte	42%	69%	78%
20. Mattigkeit	57%	61 %	77%
21. Kreislaufbeschwerden	46%	60%	72%
22. Herzbeschwerden	46 %	63 %	72 %
23. Verdauungsbeschwerden	24 %	46 %	70 %
Durchschnittliche Besserung			
bei der AT-Gruppe:	50%	70%	83%
bei der Kontrollgruppe:	42%	41%	37%

**Abb. 3: Symptomveränderungen zu verschiedenen Nachuntersuchungszeitpunkten**

(aus: Brenner, Helmut: Autogenes Training, Der Weg zur inneren Ruhe, Pabst Publishers, Lengerich, 2002)

Nach einem Jahr sind die Fortschritte bei der AT-Gruppe noch weiter angewachsen. Die genauen Veränderungen zu den verschiedenen Kontrollzeitpunkten sind der oben stehenden Liste zu entnehmen. Die Kontrollgruppe zeigt leichte Rückschritte. Verglichen mit der Kontrollgruppe sind nach einem Jahr die Symptombesserungen bei der AT-Gruppe mehr als doppelt so hoch. Die Ergebnisse von Langzeituntersuchungen anderer ganzheitlich arbeitender Autoren zeigen ähnlich günstige Entwicklungen.

Die Ergebnisse belegen, dass ein motivationsgeleiteter, ganzheitlicher Ansatz die Mühe lohnt, - für den Klienten und den Therapeuten.

Zur evtl. notwendigen weiterführenden psychologischen oder psychotherapeutischen Behandlung folgen einige Kontaktadressen von Institutionen. Die genannten Literaturtitel lassen sich vor oder anstelle einer Psychotherapie kursbegleitend in der Bibliothek einsetzen.

### **Psychotherapie und Entspannungsförderung:**

Deutscher Psychotherapeutenverband, Geschäftsstelle: Am Karlsbad 15, 10785 Berlin, [www.dptv.de](http://www.dptv.de)



Deutsche Gesellschaft für Verhaltenstherapie, Hauptgeschäftsstelle: Postfach 1343,  
72003 Tübingen, [www.dgvt.de](http://www.dgvt.de)

Gesellschaft für wissenschaftliche Gesprächspsychotherapie, Geschäftsstelle:  
Richard-Wagner-Straße 12, 50674 Köln, [www.gwg-ev.org](http://www.gwg-ev.org)

Deutsche Gesellschaft für Hypnose, Druffelsweg 3, 48653 Coesfeld, [www.hypnose-dgh.de](http://www.hypnose-dgh.de)

Psychologische Fachgruppe Entspannungsverfahren, Paulinenstraße 20, 32108 Bad  
Salzuflen, [www.AutogenesTraining.de](http://www.AutogenesTraining.de), [www.Entspannungsverfahren.org](http://www.Entspannungsverfahren.org),

Berufsverband Deutscher Psychologinnen und Psychologen, Sektion Klinische  
Psychologie, Bahnhofstraße 8, 56564 Neuwied, [www.Sektion-Klinische.de](http://www.Sektion-Klinische.de),  
[www.VPP.de](http://www.VPP.de), [www.Psychotherapiesuche.de](http://www.Psychotherapiesuche.de)

### Literatur:

Brenner, Helmut: Autogenes Training, Der Weg zur inneren Ruhe, Pabst Publishers,  
Lengerich, 2002

Brenner, Helmut: Autogenes Training – Oberstufe, Trias, Stuttgart, 1999

Brenner, Helmut: Meditation- Die wichtigsten Ziele Methoden und Übungen,  
Humboldt, 1998

Brenner, Helmut: Progressives Entspannungstraining, Pabst Publishers, Lengerich,  
2002

Brenner, Helmut: Tiefmuskel-Entspannungstraining, Anleitungen zum PE auf CD,  
Eigenverlag, Bad Salzuflen

Brenner, Helmut/Trappe, Marianne: Angstfrei leben nach dem Herzinfarkt, Rowohlt,  
1999

Dyer, Wayne: Der wunde Punkt , Reinbek, 1998

Gross, Werner: Hinter jeder Sucht ist eine Sehnsucht, Herder, Freiburg, 2002

Harris, Thomas: Ich bin o. k. - Du bist o. k., Rowohlt, Reinbek, 2002

Juli, Dietmar/ Schulz, Angelika: Stressverhalten ändern lernen, Rowohlt, Reinbek,  
1998

Kübler-Ross, Elisabeth: Das Rad des Lebens, Droemer Knaur, München, 2000

Langbein, Kurt u. A.: Bittere Pillen, Kiepenheuer und Witsch, Köln, 2002

Merkle, Rolf: Wenn das Leben zur Last wird, Pal, Mannheim, 1997

Messing, Norbert: Naturärzte-Wegweiser, Ganzheitliche Gesundheit, Bad Schönborn,  
1997

Ohm, Dietmar: Lachen, lieben, länger leben, Trias, Stuttgart, 1997

Wilber, Ken: Wege zum Selbst, Goldmann, München, 1991

Wilber, Ken: Integrale Psychologie. Geist, Bewusstsein, Psychologie, Arbor, Schönau,  
2001