

## Autogenes Training im Sitzen

Geh mit deiner Aufmerksamkeit in dein linkes Bein  
Spüre wie dein linkes Bein ganz schwer wird  
Dein linkes Bein wird ganz schwer  
Dein linkes Bein wird jetzt ganz schwer

Dein linkes Bein wird jetzt ganz warm                      2x wiederholen  
Dein linkes Bein wird jetzt ganz entspannt                2x wiederholen

### Wiederholung mit dem rechten Bein

Geh mit deiner Aufmerksamkeit in dein rechtes Bein  
Spüre wie dein rechtes Bein ganz schwer wird  
Dein rechtes Bein wird ganz schwer  
Dein rechtes Bein wird jetzt ganz schwer

Dein rechtes Bein wird jetzt ganz warm                      2x wiederholen  
Dein rechtes Bein wird jetzt ganz entspannt                2x wiederholen

Geh zu deinem Beckenboden und lass deinen Beckenboden weit und breit werden.

Nun wanderst du mit deinen Gedanken in deinen linken Arm

Spüre wie dein linker Arm ganz schwer wird  
Dein linker Arm wird ganz schwer  
Dein linker Arm wird jetzt ganz schwer

Dein linker Arm wird jetzt ganz warm                      2x wiederholen  
Dein linker Arm wird jetzt ganz entspannt                2x wiederholen

### Wiederholung mit dem rechten Arm

Geh mit deiner Aufmerksamkeit in deinen rechten Arm  
Spüre wie dein rechter Arm ganz schwer wird  
Dein rechter Arm wird ganz schwer  
Dein rechter Arm wird jetzt ganz schwer

Dein rechter Arm ist jetzt ganz warm                      2x wiederholen  
Dein rechter Arm ist jetzt ganz entspannt                2x wiederholen

#### Tipp

Nach einigen Versuchen hat der Körper Entspannung gelernt, reagiert dann viel schneller auf die Formulierungen