

# Autogenes Training



## Der Weg zur Entspannung, Gesundheit, Leistungssteigerung, Gelassenheit und Stressbewältigung

Für Erwachsene und Jugendliche



Olaf Esseiva  
4500 Solothurn

Tel. 078 652 48 93  
[www.olaf-esseiva.ch](http://www.olaf-esseiva.ch), [info@olaf-esseiva.ch](mailto:info@olaf-esseiva.ch)

# ■ Einleitung

---

## Warum Autogenes Training?

In der heutigen Zeit stehen viele Personen unter Leistungsdruck, Anspannung und Stress. Termine einhalten, Sitzungen, volle Mailboxen, etliche Anfragen, Informationsflut, Telefonate, Probleme lösen und viele Arbeitselemente «unter einen Hut» bringen. Das ist nur ein Teil, der so ziemlich bei Jedem den Arbeitstag bestimmt. Hinzu kommen noch die organisatorischen Aufgaben und Herausforderungen aus dem privaten Bereich. Kinder versorgen und zum Training fahren, Hausarbeit und vieles, vieles mehr.

### **Das Autogene Training setzt hier einen klaren Gegenpol!**

Das autogene Training ist heute ein anerkanntes Verfahren. Das autogene Training ist die erfolgreichste und am weitest verbreitete Entspannungsmethode des 20. Jahrhunderts. Diese Methode der Selbstentspannung wurde Anfang des letzten Jahrhunderts vom deutschen Neurologen Prof. Dr. J. H. Schulz bei Versuchen mit Hypnose (Heilschlaf) entdeckt und weiterentwickelt.

Das autogene Training ist eine Technik, bei welcher mit reiner Vorstellungskraft eine Tiefenentspannung erreicht wird. Sie kann von jedem selbst erlernt und ausgeübt werden. Der Zustand des autogenen Trainings ist messbar. Es erfolgt eine Beruhigung des vegetativen Nervensystems und eine verbesserte Durchblutung. Gehirn-, Atem- und Herzfrequenz nehmen ab und die Hauttemperatur wird erhöht.

Unter erfahrener Leitung erlernt, ist das autogene Training im beruflichen und privaten Alltag, in Stress- und Konfliktsituationen eine wirkungsvolle Hilfe.

Autogenes Training ist eine umfassende Methode der Selbstentspannung. Das autogene Training ist nahezu von jedem Menschen, unabhängig von Geschlecht, sozialer Stellung oder Alter erlernbar. Es ist heute eine unentbehrliche Hilfe für Stressabbau und dient zur Vorbeugung vielfältiger Störungen und Krankheiten. Das Autogene Training ersetzt keinen Arzt oder Heilpraktiker, sondern kann ergänzend zu deren therapeutischen Behandlung betrachtet werden.

**Körper und Seele stehen in ständiger Wechselwirkung.** Jede seelische Belastung und jede Form von Stress wirken sich im körperlichen Geschehen aus. Jeder Mensch braucht um gesund und glücklich zu sein, die richtige und ausreichende Entspannung.

**Anspannung und Entspannung sind ein wichtiger Teil unseres Lebens. Doch das «Abschalten» fällt vielen schwer.** Ein übermässig verkrampfter und angespannter Körper wird früher oder später krank. Ein Mensch der immer unter Stress steht, fühlt sich nervös, gereizt, erschöpft, schlecht gelaunt. Man kann in diesem Mechanismus sehr genau die Wechselwirkung zwischen Körper, Geist und Seele beobachten.

## ■ Tiefenentspannung

---

Wenn wir im autogenen Training von Entspannung sprechen, meinen wir damit nicht das, was im Alltagsleben unter Entspannung verstanden wird - fernsehen, Chatten, lesen, in der Kneipe sitzen. Im Gegensatz zur «normalen» Entspannung bewirkt die tiefe körperliche Entspannung auch immer eine seelisch - geistige Erholung. Der Zustand der tiefen Entspannung ist durch eine Verminderung der Aufmerksamkeit für Aussenreize und eine abgeschwächte Sinneswahrnehmung gekennzeichnet. Die gesamte Aufmerksamkeit ist nach innen gerichtet. Der entspannte Mensch spürt bewusst sich selbst.

Physisch treten im allgemeinen folgende Reaktionen auf: Verlangsamung und Verflachung der Atmung, Erschlaffung der Muskeln, vermehrte Hautdurchblutung und Gefässerweiterung. Ausserdem wird die Darmtätigkeit angeregt. Der Blutdruck reguliert sich und die Pupillen verengen sich. Das Gehirn produziert sogenannte Alphawellen, die einem Zustand zwischen Wachsein und Schlafen entsprechen.

In der Entspannung kommt es zu einer Dämpfung des Sympathikus, dem Teil unseres vegetativen (unwillkürlichen) Nervensystems, der bei seiner Aktivierung, z.B. durch Stress, zu einer Alarmreaktion führt. Hierbei werden alle Organe darauf vorbereitet zu «kämpfen» oder zu «fliehen», um den Feind abzuwehren. Ob der Feind eingebildet oder tatsächlich ist, kann unser Körper nicht entscheiden, da unser Unterbewusstsein nicht zwischen Vorstellung und Wirklichkeit unterscheiden kann. Wir alle kennen die körperlichen Anzeichen dieses «Abwehrkampfes»: den Anstieg des Blutdruckes, die Beschleunigung der Atmung, Herzklopfen, Schweissausbrüche, Unwohlsein, Verstimmung etc. Bei der Tiefenentspannung nun, wird der Gegenspieler des Sympathikus, der Parasympathikus angesprochen um regulierend und ausgleichend zu wirken.

**Jeder Mensch braucht um gesund und glücklich zu sein, die richtige und ausreichende Entspannung.  
Ein übermässig verkrampfter und angespannter Körper wird früher oder später krank.**

## ■ Der klare Vorteil des Autogenen Trainings

---

Mit dem autogenen Training oder einer anderen Entspannungsform können Sie sich in Ruhe und Gelassenheit bringen, und das ist sicherlich ein sehr guter Ansatz. Doch bei den meisten Methoden funktioniert das nur zuhause. **Das autogene Training hingegen – und darin unterscheidet es sich wesentlich von anderen Entspannungsmethoden – können Sie sofort als Stress reduzierend einsetzen**, ganz gleich, wie viele Menschen gerade um Sie herum sind und in welcher Situation Sie sich gerade befinden.

Niemand wird merken, was Sie gerade tun, ausser, dass Sie wahrscheinlich als sehr entspannt wahrgenommen werden. Genau deshalb sollten Sie diese hoch effektive und bewährte Methode erlernen. Mit einfachen Werkzeugen lernen Sie zudem, Ihren eigenen Stressmustern auf die Spur zu kommen.

## Das regelmässige Üben bringt:

- mehr Ruhe für Körper, Geist und Seele.
- mehr Gelassenheit und Geduld.
- eine konzentriertere Arbeitsweise.
- verbessertes Selbstvertrauen.
- mehr Lebensfreude und Wohlbefinden.
- tieferen und somit erholsameren Schlaf.
- bessere Gesundheit.
- mehr Energie und dadurch eine Leistungsverbesserung.
- Sicherheit in herausfordernden Schlüssel-situationen.
- Wir können sonst unwillkürliche Körperfunktionen und körperliche Störungen wie Herz-Kreislaufthematiken, Asthma, Magenprobleme, Schilddrüsenüberfunktion, Durchblutungsstörungen, Kopfschmerzen, Allgemeine Schmerzen, usw. günstig beeinflussen oder vollständig abbauen.

### Das Autogene Training ...

... ist eine bewährte, medizinisch und wissenschaftlich nachweisbare Methode, die sich keiner Weltanschauung oder Religion verpflichtet.

... ist eine konzentrierte Selbst-Entspannungsübung, welche sehr leicht erlernt werden kann und überall und zu jederzeit schnell und wirkungsvoll eingesetzt werden kann.

... erzeugt eine tiefe Entspannung von Körper, Geist und Seele. Die wohlige Gelassenheit, das Gefühl von Freiheit und Kraft, welche beim Autogenen Training sehr intensiv erlebt werden, erhalten immer mehr Einzug ins Tagesgeschehen.

... steigert die Konzentrations- und Lernfähigkeit, die geistige Kraft und Klarheit, wie auch die körperliche Gesundheit.

... ist ein wirksames Mittel gegen alle Bedrängnisse des heutigen rast- und ruhelosen Lebens, die sich auf unseren Körper, unsere Seele und unseren Geist bedrückend auswirken.

... dient zur Entspannung, Stress-Bewältigung und Leistungssteigerung.

Mit **täglich 15 - 20 Min.** Üben, haben wir ein hochwirksames Mittel jederzeit verfügbar, um Stress-Situationen zu meistern, selbstbewusster und ausgeglichener zu werden und unsere Lebensqualität zu verbessern.

# ■ Oberstufe des Autogenen Trainings

---

Aufbauend auf der Unterstufe, versenken wir uns in tiefere Schichten unseres Wesens und erreichen eine Bilderwelt, die in gewisser Hinsicht mit dem natürlichen Nachtraum vergleichbar ist. Wir erfahren neue Einsichten und durch vertiefte Innenschau lernen wir, uns selbst zu entwickeln, neue Wege zu uns selbst und der Umwelt zu finden.

## ■ Angebote

---

Die Angebote (Anzahl Personen und Dauer) werden mit Ihnen individuell abgesprochen und erstellt. Die nachfolgende Tabelle gilt als Richtwert:

Anzahl Personen	Empfohlene Dauer	Honorar (sFr./Std.)	Total Kosten Erwachsene	Kosten Jugendliche (bis 18 Jahre) <small>Das Einverständnis der Eltern wird vorausgesetzt.</small>
Einzel-Lektionen	<b>5 x 1 ½ Std.</b>	130.- sFr.	975.- sFr.	790.- sFr.
Lektionen zu Zweit	<b>6 x 1 ½ Std.</b>	80.- sFr.	720.- sFr. (pro Person)	620.- sFr.
Dreiergruppe	<b>7 x 1 ½ Std.</b>	50.- sFr.	525.- sFr. (pro Person)	425.- sFr.
Ab 4 Personen	<b>7 x 1 ½ Std.</b>	40.- sFr.	420.- sFr. (pro Person)	320.- sFr.

**Die Termine werden gemeinsam abgesprochen! Weitere Angebote auf Anfrage!**

## ■ Durchführungsort

---

Begegnungszentrum «Altes Spital Solothurn», Oberer Winkel 2, 4500 Solothurn

## ■ Portrait

---

**Olaf Esseiva setzt sich seit 30 Jahren mit Leib und Seele mit dem Thema Wechselwirkung zwischen Körper und Psyche auseinander.** Nach einer Ausbildung zum psychologischen Berater (praktische Psychologie) und dem Erlernen des Autogenen Trainings und weiteren Entspannungsverfahren, gibt er sein Wissen in Gruppen und Einzellektionen weiter.

### Qualifikationen

- Dipl. psychologischer Berater SGPH
- Dipl. Lehrer für Autogenes Training SAT
- eidg. Fachausweis als Ausbilder
- Zert. Embodiment-Trainier / Körpercoach
- Zert. Hypnosetherapeut DGHT
- Etc.

**Bei Fragen stehe ich Ihnen gerne zur Verfügung!**

- **Olaf Esseiva**, 078 652 48 93, [info@olaf-esseiva.ch](mailto:info@olaf-esseiva.ch), [www.olaf-esseiva.ch](http://www.olaf-esseiva.ch)