

Autogenes Training im Büro

Das Autogene Training ist eine weit verbreitete Entspannungstechnik. Es lässt sich auch ohne aufwendiges Zubehör und mit geringem Zeitaufwand in den normalen Tagesablauf integrieren. Damit können Sie sich im stressigen Arbeitsalltag auch zwischendurch mal eine kurze Auszeit gönnen und Kraft für neue Aufgaben tanken.

Im ersten Schritt soll dazu ein Zustand der Wärme und Entspannung erlangt werden, der zu einer einfachen Form der Trance, ähnlich dem Einschlafen, führen soll. Damit lernen Sie Schmerzen und Stress auszuschalten und sich auf eigene Ziele zu konzentrieren. Am Anfang kann es hilfreich sein, das Autogene Training zu üben, wenn Sie schon etwas müde sind. So gelangen Sie noch leichter in den gewünschten Entspannungszustand.

Die Kutscherhaltung nach J. H. Schultz

J. H. Schultz übernahm für diese Übung die Entspannungshaltung der Berliner Pferdekutscher beim Nickerchen auf einem Kutschbock als Vorbild.

Die Übung ist leicht nachzumachen. Wenn Sie alles richtig machen, kann Ihr Körper in dieser Haltung völlig entspannen. Sie benötigen nur einen einfachen Hocker, einen Stuhl oder eine Bank. Deshalb eignet sich diese Entspannung auch besonders für eine kleine Pause im Büro, um Kraft zu schöpfen.



So können Sie einfach entspannen:

- Lockern Sie einengende Kleidung und Schuhe.
- Setzen Sie sich entspannt auf den vorderen Teil der Sitzfläche. Beugen Sie Ihre Schultern und Ihren Kopf leicht nach vorn.
- Lassen Sie die Hände ganz entspannt auf den Oberschenkeln der leicht geöffneten Beine ruhen (Bild 1). Oder neigen Sie den gesamten Oberkörper nach vorn und stützen das Gewicht mit den Ellbogen ab. Die Hände hängen dabei nach innen herunter (Bild 2).

Wir wünschen Ihnen eine wohltuende Entspannung.

