

# Autogenes Training - Regeln und Formeln

## Allgemeine Regeln:

- Formeln dürfen nicht verändert werden, sie werden konditioniert
- Keine aktive Form verwenden: Mein Arm ist schwer, nicht wird schwer
- Keine Verneinungen verwenden: alle Geräusche verstärken die Spannung, statt: alle Geräusche stören nicht
- Gedanken: Wir wandeln auf einem Grat, schweifen dann mal wieder ab und kommen zurück
- Blutfluss gewährleisten
- Der Kopf darf nicht warm werden: Waschlappen, Wind, blaue Farbe, Fenster öffnen, Wärme hinableiten, sich hinsetzen können helfen
- Formeln nur so lange sprechen oder vorsagen, bis das entsprechende Gefühl da ist
- Regelmäßiges Üben bewirkt Konditionierung
- Rücknahme nicht vergessen!!!