

Autogenes Training und Meditation wirken gegen die Folgen von Dauerstress

von Ulrich Kritzner, Kritzner Consulting, Beratung, Training, Coaching - www.kritzner.com

Ich habe gerade auf der Web-Site von „gbcc Ghaffari Business Coaching & Consulting“ folgenden Beitrag geschrieben: CEO's und Manager: Erfolg als Risikofaktor. An dieser Stelle nehme ich gerne nochmals Bezug zu diesem Beitrag.

Zwei Punkte sind mir besonders wichtig, an dieser Stelle nochmals herauszustellen.

1. **Autogenes Training** nach I.H. Schultz (kurz AT) ist eine seit Jahrzehnten bewährte Methode der „konzentrativen Selbstentspannung“ und ermöglicht nach ausreichender individueller Übungsdauer sehr schnell sowie orts- und positionsungebunden sich selbst in einen entspannten Zustand zu versetzen. Wer die Vorteile dieser Entspannungsmethode für sich entdeckt hat, kann diese im Sitzen im Zug oder der S-Bahn oder im Stehen im Aufzug Ihres Bürogebäudes anwenden. Man wird es Ihnen auch kaum anmerken, dass Sie gerade das AT für sich ganz persönlich anwenden. At ist damit eine sehr flexible und praktikable Methode sich selbst bewusst aus stressbedingten Reaktionen Ihres Körpers, Ihrer Gefühle und Gedanken herauszunehmen.

2. Bei der **Meditation** handelt es sich um ein „Konzentration nach Innen“ – ein sehr individueller Vorgang. Man unterscheidet unterschiedliche Meditations-Techniken. Man kann alleine oder in der Gruppe meditieren. Sie können Meditationsmusik oder gesprochene Meditationstexte nutzen. D.h. Sie können frei meditieren oder an geführten Meditationen teilhaben. Sie können auch bestimmte Themen in den Vordergrund stellen, in die Sie sich bei der Meditation hineinversetzen. Es sind genauso Fantasiereisen zur Entspannung gängig.

Zunächst ist die Meditationstechnik ein geeignetes Mittel für ein besseres Wohlbefinden. Sie führt zu mehr Ausgeglichenheit und zu einer höheren Konzentration.

Bei beiden Verfahren befindet sich der Übende in einem sehr entspannten und dem Schlaf nahem Zustand, der zwar kein hypnotischer Zustand ist, aber diesem sehr nahe kommt. Die Rationalität –der Verstand- wird weitgehend „heruntergefahren“, so dass uns unbewusste Gedanken- und Gefühlsinhalte wieder zugänglich werden. Die Meditation ist damit in erster Linie ein „Autogenes Wahrnehmen“ oder einfach ein „nicht selbstkontrollierter, d.h. autonomer Modus“. Das Autogene Training geht hier einen Schritt weiter, in dem der Übende die durch das autonome Nervensystem gesteuerten körperlichen Funktionen bewusst verändern kann.

Fazit:

Beide Verfahren (Autogenes Training wie auch Meditation) sind sehr hilfreich individuelle Methoden, die Eigen-Achtsamkeit wieder zu trainieren. Damit halten Sie, wie ich dem Beitrag über die persönlichen stressbedingten Risiken von CEO's und Managern herausgearbeitet habe, einen der neurowissenschaftlich belegten Schlüssel in der Hand, sich gegen Dauerstress und dessen Folgen wirksam zu schützen.

Autor:

Ulrich Kritzner, Diplomwirtschaftsingenieur, psychologischer Berater, HP-Psy und Entspannungstherapeut. Unter anderem Autor der Übungs-CD „Autogenes Training – Entspannung und Ausgleich für Ihren Alltag, Entspannungsübungen mit Binaural-Beats“

Kritzner Consulting – Beratung | Training | Coaching www.kritzner.com.