

Autogenes Training - auch für Kinder

Inhalt

- [Autogenes Training](#)
- [Wie Kinder erleben](#)
- [Leistung und Erholung](#)
- [Autogenes Training mit Kindern](#)
- [Zusammenfassung](#)
- [Literaturliste](#)

Autogenes Training nach Professor J. H. Schultz

Inhaltsverzeichnis

1. Einführung in das Autogene Training
2. Physiologie und Anatomie
3. Die Wirkungen des Autogenen Training
4. Die Übungsschritte im Autogenen Training
5. Mögliche Anwendungsgebiete im Autogenen Training
 - 5.1 Autogenes Training zur Schmerzbehandlung
 - 5.2 Autogenes Training bei Migränebehandlung
 - 5.3 Autogenes Training in der Paartherapie
 - 5.4 Autogenes Training mit Kindern
6. Unterschiede zu anderen Entspannungsmethode
 - 6.1 Hypnose
 - 6.2 Progressive Muskelrelaxation nach Edmund Jacobson
7. Zusammenfassung
8. Literaturangaben

1. Einführung in das Autogene Training

Das Autogene Training wurde in den ersten Jahren des 20. Jahrhunderts von Prof. Dr. med. Johannes Heinrich Schultz aus der Hypnose entwickelt und in den 20er/30er Jahren des letzten Jahrhunderts zu einer international anerkannten Methode ausgebaut.

Professor Johannes Heinrich Schultz, geb. am 20. Juni 1884 und gestorben am 19. September 1970, war Psychiater und schulenunabhängiger Psychotherapeut. Er arbeitete u.a. in der

Nervenheilstätte Chemnitz und in der Psychiatrischen Universitätsklinik Jena und ließ sich 1924 als Nervenarzt in Berlin nieder.



J. H. Schultz

Neben vielen anderen Verdiensten entwickelte er das Autogene Training auf der Grundlage der Hypnose heraus. Erstmals veröffentlichte er die Entspannungsmethode 1926 als „autogene Organübung“, 1928 umbenannt in Autogenes Training.

Die Übersetzung des Fachbegriffs "Autogenes Training" verdeutlicht das Ziel dieser Methode. Der Begriff Autogen entstammt aus dem griechischen und setzt sich zusammen aus *autos* = "selbst" und *genos* = "entstehendes". Der Begriff Training stammt aus dem englischen und bedeutet "Üben".

Autogenes Training bedeutet also ein aus sich selbst heraus entstehendes Üben um Entspannung zu erlernen und eine ausgleichende Regulierung des vegetativen Nervensystems zu schaffen, welches zum Wohlbefinden im körperlich-seelischen Entspannungszustand führt.

Mit eigenen suggestiven Kräften soll körperliche und seelische Entspannung eingeübt und hervorgerufen werden.

2. Physiologie und Anatomie

Wie bereits oben beschrieben soll beim Autogenen Training mit eigenen selbst beeinflussenden Kräften eine Entspannung eingeübt werden. Dies geschieht durch eine ausgleichende Regulierung des vegetativen Nervensystems, welches nur indirekt zu beeinflussen ist.

Um dies zu verdeutlichen, erfolgt nun eine kurze Einführung in das menschliche Nervensystem.

Das Nervensystem des Menschen unterteilt sich in das zentrale und das periphere Nervensystem.

Das ZNS liegt im Gehirn und im Rückenmark und erfüllt verschiedene Aufgaben.

Es integriert alle sensiblen Reize, die von innerhalb oder außerhalb des Organismus zugeleitet werden, es koordiniert sämtliche motorische Eigenleistungen des Organismus und reguliert ablaufende innerorganische Abstimmungsvorgänge.

Das periphere Nervensystem liegt außerhalb von Gehirn und Rückenmark und unterteilt sich in das somatische und das autonome bzw. vegetative Nervensystem.

Das Somatische Nervensystem wird auch als willkürliches Nervensystem bezeichnet, da es bewusst Körperfunktionen kontrollieren kann. Es regelt Funktionen, die der Beziehung nach außen dienen, der Motorik wie auch der Oberflächen- und Tiefensensibilität.

Das autonome/vegetative Nervensystem vermittelt biologisch festliegende, somit automatisch ablaufende Anpassungs- und Regulationsvorgänge. Sie können vom Menschen nicht direkt willentlich, allenfalls indirekt, beeinflusst werden.

Das autonome Nervensystem regelt u.a. die lebenswichtigen Funktionen der Atmung, des Kreislaufs, der Verdauung, des Stoffwechsels, der Düsensekretion, der Körpertemperatur und der Fortpflanzung

Es passt die Prozesse im Körperinnern an die äußeren Belastungen des Organismus an.

Das autonome Nervensystem dient der Regulation des inneren Milieus, d.h. es sorgt für den Informationsaustausch zwischen den Organen, wobei das ZNS häufig miteinbezogen wird.

Der efferente Anteil des vegetativen Nervensystems (absteigende Bahnen im Gegensatz zu den afferente Nervenfasern) gliedert sich in Sympathikus und Parasympathikus.

Beide Teilsysteme wirken weitgehend auf dieselben Organe ein, der Sympathikus regt an und der Parasympathikus beruhigt.

Die beiden Systeme unterscheiden sich in 2 Aspekten:

1. **Die anatomischen Merkmale**

Die zentralen Zellgruppen kommen aus unterschiedlichen Bereich des ZNS.
Der Sympathikus aus dem Brust- bis zum Lendenbereich des Rückenmark; der Parasympathikus aus dem Kreuzmark der unteren Wirbelsäule und dem Hirnstamm

2. **Die funktionalen Prinzipien**

Sympathikus und Parasympathikus wirken gegenläufig, d.h. antagonistisch auf die Erfolgsorgane.

Bei der Reizung von sympathischen Nerven schlägt das Herz schneller, die Verdauungstätigkeit nimmt ab, es kommt zur Bronchialdilatation (Erweiterung der bronchialen Muskulatur) und der Energiestoffwechsel nimmt zu.

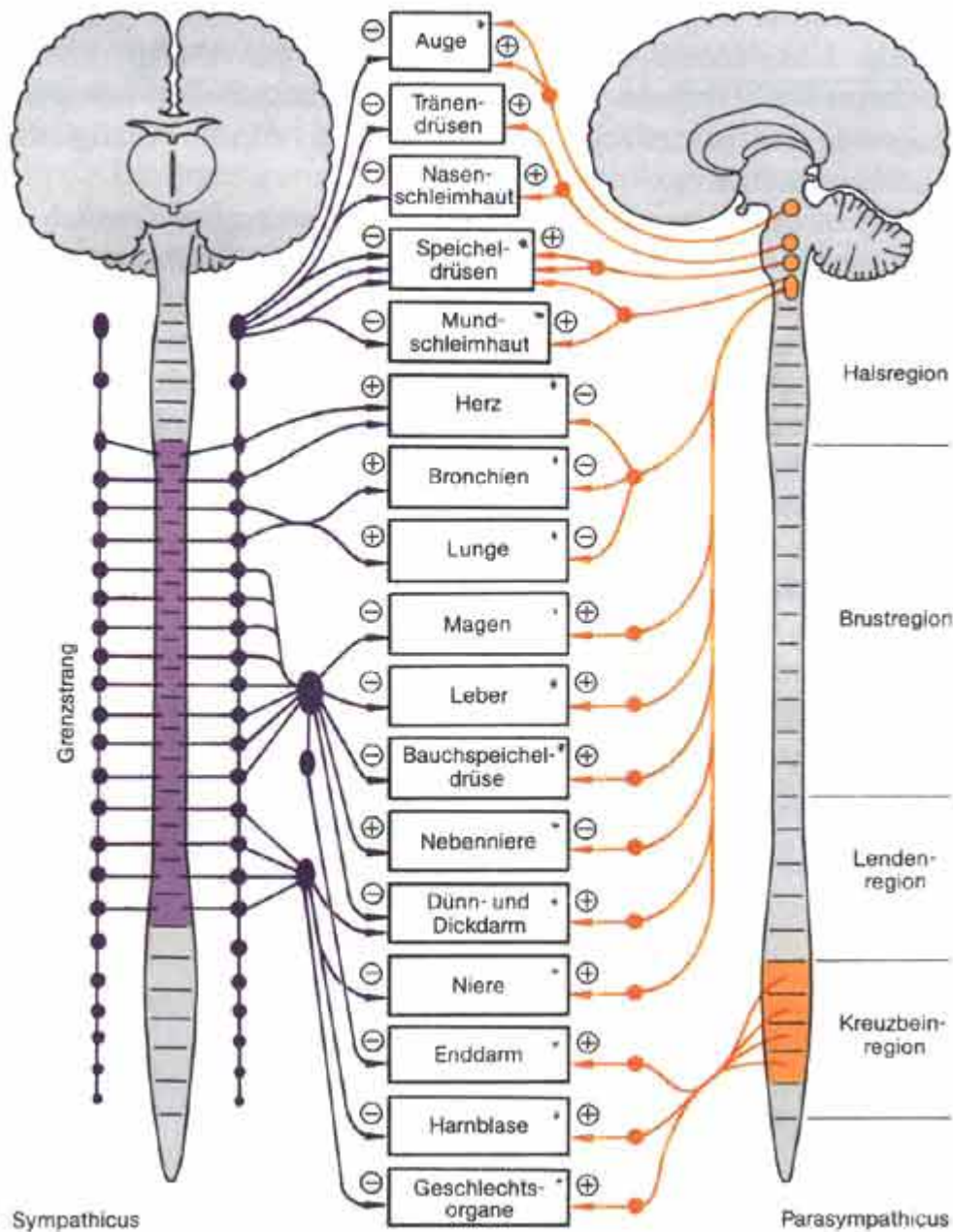
Es kommt also zu einer momentanen erhöhten Leistungsfähigkeit des Organismus. Dies wird auch als „ergotrophe Reaktionslage“ beschrieben und bedeutet die Lebenserhaltung in Auseinandersetzung mit der Umwelt.

Bei der Reizung des Parasympathikus nimmt die Schlagfrequenz des Herzens ab, die Verdauungstätigkeit steigt an und es kommt zur Bronchienkonstriktion (Kontraktion der bronchialen Muskulatur) .

Der Parasympathikus wirkt also eher dämpfend auf die Funktion des Organismus.

Dominiert der Parasympathikus handelt es sich um eine „trophotrope Reaktionslage“, die Regenerationsfunktion des Organismus wird wahrgenommen.

Beide Systeme sind immer aktiv.



3. Die Wirkungen des Autogenen Training

Das Autogene Training hat den Zweck mit den unter Punkt 4 beschriebenen Übungen sich immer mehr innerlich zu lösen und für den Organismus eine Umschaltung zu erreichen, die Gesundes stärken und Ungesundes mindern soll.

Anwendungsgebiete sind stressbedingte und mit psychischen Belastungen einhergehende

Beschwerden, wie z.B. Depressionen, chronische Schmerzen, Schlafstörungen, Unruhe, Burnout, Bluthochdruck, Phobien, Migräne und Kopfschmerzen.

Autogenes Training hat die unterschiedlichsten Auswirkungen auf den körperlichen Organismus, wie z.B.:

- Erholung und Entspannung
- die Entwicklung einer sensiblen Körperwahrnehmung
- die Entwicklung einer gelassenen Grundhaltung, um mit Alltagsbelastungen und inneren Spannungen entspannter umzugehen
- Leistungs- und Gedächtnissteigerung, insbesondere der Merkfähigkeit (z.B. bei Vokabeln lernen)
- Änderung von Sinneserlebnissen (in der Entspannung)
Empfindungserlebnisse durch konzentrierte Hinwendung ändern (steigern oder mindern), z.B. Schmerzminderung (s. Kapitel 5.1)
- Gefäßregulierung (normale gute Durchblutung durch Muskeltonus)
- Selbstbeherrschung (bei Essen, Alkohol, Rauchen) durch formelhafte Vorsatzbildung, z.B.
„ich möchte mich mehr und mehr bewegen / besser ernähren“
„Ich vertrete mein Recht“
„Ich brauche keine Zigarette“
Vorsatzbildung geschieht in der Entspannungsphase, vor dem Zurücknehmen.
Vorsätze sollten immer positiv formuliert werden und kein Verzicht ausdrücken
- Vertiefung der Selbsterkenntnis
- psychosomatische Beschwerden, wie Kopfschmerzen, Verdauungsstörungen, Bluthochdruck verbessern
- Schutz gegen unspezifische Stressbelastungen
- Prävention

Beim Autogenen Training unterschied J.H. Schultz zwischen der Unter- und der Oberstufe. Die im nächsten Punkt beschriebenen Übungen bezeichnet J.H. Schultz als Unterstufe des Autogenen Trainings und diese dient der Entspannung.

Alle zusätzlichen Möglichkeiten der Therapie fügt er als Oberstufe hinzu. Diese Übungen dienen der tieferen Verarbeitungen bei besonders schweren Störungen und bauen auf den Versunkenheitszustand der Unterstufe auf.

Vor der Beschäftigung mit der Oberstufe muss man die Unterstufe beherrschen. Es sollte dazu ca. ein halbes Jahr jeden Tag dreimal Autogenes Training durchgeführt werden. Beispielhaft werden in der Oberstufe mit Symbolerleben, Analgesien und Farberlebnissen gearbeitet.

Es kommt auch zu Intensitätssteigerung der Unterstufe z.B. bei Arbeitshemmung, Unsicherheit und Angst.

Autogenes Training in der Oberstufe sollte mit einem Therapeuten durchgeführt werden, da im Anschluss der Übungen die visuellen und gedanklichen Einfälle und Erscheinungen verarbeitet werden müssen.

Häufige Störungen und Schwierigkeiten während des Autogenen Trainings können entstehen z.B. durch

- Einstellung der Trainingsperson
(„ich muss mich entspannen“; „ich will und muss etwas bestimmtes erreichen“)
- Initialunruhe
Vorgespräche sind unbedingt notwendig um Erwartungen zu verdeutlichen.
- Haltungs- und Spannungsstörungen
Dies geschieht häufig, wenn Sitz- und Liegepositionen nicht korrekt eingenommen werden.
- abnorme Schwere nach den Übungen
sinnvoll ist es dann, nochmals zu entspannen, sich auf das Gefühl der Schwere zu konzentrieren und dann erneut zurückzunehmen.
- Schweißstörungen
dabei ist es wichtig gelassen zu bleiben und keine Panik aufkommen zu lassen.
- Paraesthesien
dies sind Missempfindungen, z.B. Ameisen laufen über die Kopfhaut; Stechen im Fuß; Jucken am Körper,
dabei sollte das Gefühl zugelassen, es aber nicht so wichtig genommen werden.
- Schlafstörungen
- Interferenz von Herz- und Atemrhythmus

Das Prinzip bei den oben genannten Störungen ist, die Gefühle zu akzeptieren aber nicht zu fokussieren.

Kontraindikation für Autogenes Training sind schwere Angstzustände, Wahnvorstellungen und schwere Persönlichkeitsstörungen. Dort besteht die Gefahr, dass sich die Symptome verschlechtern.

4. Die Übungsschritte im Autogenen Training

Autogenes Training wird meistens in Gruppen mit 6 – 12 Personen erlernt.
Im Autogenen Training gibt es sechs Übungsabschnitte:

Ruhetönung, Schwereübung, Wärmeübung, Atemübung, Herzübung, Sonnengeflechtsübung und die Stirnkühle.

Bevor das Autogene Training durchgeführt wird, muss die richtige Haltung eingenommen werden. Es gibt hierbei drei verschiedene Möglichkeiten:

liegend, sitzend in angelehnter Position und die Droschkenkutscherhaltung. Sinnvoll ist es verschiedene Haltungen auszuprobieren um herauszufinden, welche die bequemste und entspannendste für jeden einzelnen ist.

Das Erlernen des Autogenen Trainings in sitzender Position hat den Vorteil, dass diese Position an den verschiedensten Orten einfacher durchzuführen ist als im Liegen.

Als nächstes werden die Augen geschlossen, damit es zur Entspannung kommen kann und keine Außenreize mehr fürs Gehirn erfolgen.

Danach folgen die einzelnen Übungsabschnitte:

Die **Ruhetönung** dient der Eingangsübung und der Erwärmung und soll zur Konzentration verhelfen.

Die **Schwereübung** löst ein Schweregefühl und eine Entspannung der Muskulatur aus.

Die **Wärmeübung** führt zu einem Wärmegefühl in den Gliedmaßen und dient der Gefäßspannung und der Körperwärme.

Es wurde nachgewiesen, dass während der Übungen körperliche Veränderungen vor sich gehen. Bei der Vorstellung von Wärme im Arm fand eine Umverteilung des Blutflusses in diesen Bereich statt, was wiederum zu einem messbaren Temperaturanstieg bis zu 1,1 Grad Celsius führt. Ebenso konnte bei der Schwereübung ein höheres Gewicht des Armes gemessen werden.

Bei der **Atemübung** kommt es durch konzentriertes ruhiges Ein- und Ausatmen zu einer Vertiefung der Entspannung.

Die **Herzübung** soll den Kreislauf stabilisieren, die Herztätigkeiten normalisieren und zur tieferen Beruhigung führen.

Das **Sonnengeflecht**, oder auch Solar Plexus genannt, ist ein Nervengeflecht, das zwischen Magen und Wirbelsäule liegt. Bei der Übung kommt es zu einer besseren Durchblutung und einem wohligen entspannten Körperzustand.

Die **Stirnkühlung** dient dem Wachbleiben und soll die Konzentrationskraft steigern.

Wichtig ist es, am Schluss die Übungen zurückzunehmen, um die Körpergefühle wieder zu normalisieren. Darauf kann nur verzichtet werden, wenn es direkt in den Schlaf über gehen soll.

Damit es zu einer „Automatisierung“ beim Autogenen Training kommen soll, ist es wichtig, dass man mindestens im ersten halben Jahr täglich dreimal die Übungen durchführt.

Mit zunehmender Übung wird sich die Wirkung verstärken und auf den gesamten Körper übergehen. Mit Erfahrung kann dann in kurzer Zeit eine tiefe Entspannung hervorgerufen werden.

5. Mögliche Anwendungsgebiete im Autogenen Training

In den nächsten Punkten sollen kurz Anwendungsmöglichkeiten des Autogenen Trainings beschrieben werden.

5.1 Autogenes Training zur Schmerzbehandlung

Das Autogene Training kann zur Bekämpfung bei Schmerzen jeder Art angewandt werden. Mit dem Autogenen Training soll der Schmerz in strömende Wärme umgewandelt werden, was gleichzeitig auch den Heilungsprozess durch die damit verbundene bessere Durchblutung fördern soll. Die Formel, z.B. „der rechte Fuß strömt warm“, wird nach der Wärmeübung eingebracht.

5.2. Autogenes Training bei Migränebehandlung

Bei der Migränebehandlung wird im Gegensatz zu den anderen Schmerzbehandlungen nicht mit Wärme behandelt, da dies negative Auswirkungen haben könnte.

Dort wird die Formel „Die Stirn ist angenehm kühl – der Nacken strömend warm“ nach der Übung mit dem Sonnengeflecht eingesetzt. Nach einer längeren Konzentrationsphase geht man wieder zum Sonnengeflecht über.

5.3 Autogenes Training in der Paartherapie

Bei dem Autogenen Training mit Paaren soll ein gesundes „Wir“ in einer Beziehung in einer gemeinsamer Konzentration und Übung wieder herausgestellt werden. Die Partner sollen wieder zueinander finden und miteinander fühlen können.

Dabei werden die Übungen erstmal einzeln durchgeführt und nach einer ausreichenden Übungsphase gemeinsam eingeübt.

5.4. Autogenes Training mit Kindern

Autogenes Training mit Kindern kann man ca. ab dem 6. Lebensjahr durchführen. Bevor man dies tut, muss man Kindern ein anschauliches Bild von dem Verhältnis der Seele zum Körper geben.

In spielerischer Form werden die Schwere- und Wärmeübungen der Körperglieder eingeübt und zurückgenommen. Wichtig ist dabei die spielerische Form.

Indikationen sind Bettnässen, Angstzustände, Schwierigkeiten in der Schule, bei Unruhe und Unkonzentriertheit. Kinder müssen angewiesen werden, um die Übungen auch alleine durchzuführen. Ebenso ist eine Einweisung der Erwachsenen wichtig.

Voraussetzung ist eine gewisse spielerische Konzentrationsfähigkeit.

Bei Kindern ab dem 11. oder 12. Lebensjahr kann, je nach Entwicklung, der gleiche Ablauf wie bei den Erwachsenen durchgeführt werden.

6. Unterschiede zu anderen Entspannungsmethoden

Im nachfolgenden sollen zwei andere Entspannungsverfahren und ihre Unterschiede zum Autogenen Training vorgestellt werden.

6.1 Hypnose

„Hypnose“ war der griechische Gott des Schlafes und bereits Sokrates erkannte im Mittelalter die heilenden Wirkungen von positiven Suggestionen.

Die moderne Hypnosetechnik wurde von dem Arzt Franz Anton Mesmer (1734 – 1815), die Selbsthypnose von Emil Coue (1857 – 1926), einem Schüler Sigmund Freuds, entwickelt.

Hypnose wird zu therapeutischen Zwecken eingesetzt und ist ein Verfahren zum Erreichen einer hypnotischen Trance durch vorübergehend geänderter Aufmerksamkeit und ist meist durch tiefe Entspannung gekennzeichnet.

Der Zustand während einer Hypnose ist gekennzeichnet durch eine hohe Ansprechbarkeit des Unbewussten, eine hohe Konzentration auf eine bestimmte Sache, eine geringe Kritikfähigkeit des Bewusstseins. Dadurch werden bestimmte Phänomene verstärkt wahrgenommen.

Der besondere Bewusstseinszustand während der Hypnose, der nicht mit Wachen oder Schlafen gleichzusetzen ist, ist charakterisiert durch Bewusstseinsherabsetzung,

Bewusstseinsengung, Erschlaffen der Muskulatur (Schwere), Erweiterung der peripheren Blutgefäße (Wärme), Überwiegen des Parasympathikus, Rapport (im Gegensatz zur Trance) und einem Wach-EEG.

Es gibt drei verschiedene Hypnosestadien:

1. Somnolenz (Schläfrigkeit)

Der Proband ist müde und auf vorgegebenen Themen eingeengt. Der Körper ist schwer und warm, Außenreize verlieren an Bedeutung. Es besteht der Eindruck, dass man den Zustand kontrollieren und jederzeit abbrechen kann, es fehlt nur der Impuls dazu.

2. Mittleres Stadium (Hypotaxie / Charme = verminderte Bewegungsfähigkeit / Ataktisch)

Der Proband ist müde und benommen. Die Aufforderungen werden befolgt, oft zur Überraschung des Probanden. Das Bedürfnis nach Kontrolle geht zurück, ein Abbrechen wird unwichtig.

3. Somnambulismus = Schlafwandel, Bewegung in der Hypnose ohne Bewusstsein (Unterschied zum Schlafwandel ist Wach-EEG)

Dies ist der tiefste Zustand, es können Halluzinationen provoziert werden. Posthypnotische Aufträge sind möglich. Es kommt zu Amnesien nach der Hypnose. (Halluzination = Wahnwahrnehmungen, die keine realen Veranlassungen haben)

Hypnose wird als ein außerordentlich angenehmer Zustand der Entspannung und der Müdigkeit mit Empfindungen von Wärme und Schwere erlebt.

Hypnose ist ein besonderer Bewusstseinszustand mit Einengung des Denkens und Fühlens. Er geht mit vegetativen Veränderungen einher und man kann sich hinterher an den Zustand erinnern. Das Verfahren ist ungefährlich, der Wille wird nicht manipuliert. Mit Hypnose kann man nur verstärken, was der Patient wirklich will.

Die Hypnotherapie wird angewendet bei Depressionen, Suchtkrankheiten, Sprachstörungen, Steigerung des Selbstwertgefühls, Stressabbau, Schlafstörungen.

6.2 Progressive Muskelrelaxation (PMR) nach Edmund Jacobson

Die Progressive Muskelentspannung wurde von dem Arzt und Physiologe Edmund Jacobson (1885 – 1976) aus der Erkenntnis heraus, dass eine Anspannung der Muskulatur häufig mit Unruhe, Angst und psychischer Verspannung verbunden ist, entwickelt.

Grundlage des PMR ist die Kontrastwahrnehmung intentional an- bzw. entspannter Muskulatur.

Ziel ist eine frühzeitige Wahrnehmung von muskulären Spannungszuständen und deren aktiven Verminderung und eine Abnahme der Sympathikus – Reize mit einer Steigerung der parasympathischen Aktivitäten.

Daraus kann emotional ein Zustand der Ausgeglichenheit und Harmonie entstehen, kognitiv kommt es zur Ruhe, Konzentration und Erholung.

Nebenwirkungen können sein:

- Verstärkung der Angst bei Menschen mit Angstzuständen
- Kribbeln in den Fingern, Herzklopfen und Muskelzucken – als Zeichen der Hyperventilation
- seltener Magenknurren, Gähnen, Frösteln
- bei Menschen mit niedrigem Blutdruck kann dieser während der Entspannung weiter absinken
- Asthmabeschwerden können sich verstärken
- Depersonalisation (Störungen des Erlebens der Einheit von Wahrnehmung, Denken, Gefühlen, Motiven, Denkinhalten, Handlungen und einzelner Körperfunktionen, die in extremen Fällen den Verlust der Identität bedeuten)
- Derealisationsphänomene (wird als eine zeitweilige oder dauerhafte abnorme oder verfremdete Wahrnehmung der Umwelt bezeichnet)

Progressive Muskelrelaxation wirkt bei psychosomatischen Störungen (z.B. Schmerzen, Bluthochdruck, Angstzuständen, Schlafstörung).

PMR unterscheidet sich vom Autogenen Training so, dass es schneller erlernbar und somit auch schneller zum Erfolg führen kann. Es enthält keine suggestiven Elemente und somit ist auch kein ausgeprägtes Vorstellungsvermögen nötig.

PMR kann in einer Sitzung erlernt werden und ist besonders geeignet für aktive und unruhige Menschen.

7. Zusammenfassung

Wir leben heute in einer schnellen und hektischen Zeit, in der gerade Entspannung und Erholung immer wichtiger werden.

Gerade Stress wird heute als Grundlage für viele Krankheiten angesehen, wie z.B. Herzinfarkten, aber auch Autoimmunerkrankungen.

Fast jeder kennt das Gefühl beruflich oder privat überfordert zu sein, hektisch und nervös auf die Umwelt zu reagieren.

Ein Gleichgewicht zwischen An- und Entspannung gehört zu unserem Leben und ist oft wichtig um die Leistungsfähigkeit zu erhalten, bzw. zu erhöhen.

Gibt es zu viel Anspannung, also eine erhöhte Sympathikusaktivität, kann diese zu Krankheiten führen. Viele körperliche Erkrankungen sind auf seelische Ursachen zurückzuführen.

Gerade Autogenes Training, wie auch anderer Entspannungsmethoden, ist dafür da, einen Ausgleich zwischen An- und Entspannung herzustellen.

Wird es gut erlernt und regelmäßig durchgeführt, kommt es zu vermehrten Erholungsphasen, die uns seelisch und körperlich gut tun und Krankheiten vermeiden.

Dies sind Erkenntnisse, die wissenschaftlich fundiert sind. Dies zeigt auch, dass die Kostenzuschüsse für den Kurs einer Entspannungsmethode inzwischen zu den Krankenkassenleistungen zählen.

Es ist wichtig, diese Möglichkeiten zu nutzen, um unsere persönlich effektivste Entspannungsmethode zu finden und zu erlernen, um uns seelisch und körperlich vor Erkrankungen zu schützen.

8. Literaturangaben

Prof. J. H. Schultz, Übungsheft für das autogene Training, Stuttgart 1980

Dr. med. W. Dogs, Konzentrative Entspannungstherapie, Duisburg 1977

Helmut Brenner, Autogenes Training, Merkblätter der Psychologischen Fachgruppe Entspannungsverfahren

Helmut Brenner, Autogenes Training – Der Weg zur Inneren Ruhe, 2. überarbeitete Auflage, Lengerich 2004

Helmut Brenner, Autogenes Training Oberstufe - Wege in die Meditation, Stuttgart 1999

Hartmut Kraft, Autogenes Training – Handbuch für die Praxis, 4. neu bearbeitete und erweiterte Auflage, Köln 2004

Maria Krapf / G. Krapf, Autogenes Training, 6. überarbeitete Auflage, Berlin 2004

Hannes Lindemann, Autogenes Training – der bewährte Weg zur Entspannung, München 2002

Gisela Eberlein, Autogenes Training mit der ganzen Familie, Düsseldorf 1986

Else Müller, Du spürst unter deinen Füßen das Gras – Autogenes Training in Phantasie- und Märchenreisen, überarbeitete Fassung, Frankfurt 1995