

Susann Krumpfen

---

# Von Frühlingserwachen bis Winterzauber



Autogenes Training, progressive  
Muskelentspannung & Fantasiereisen für  
Erwachsene - Kursleitermanual

---

Fachbuch

Susann Krumpen

# Von Frühlingserwachen bis Winterzauber



Autogenes Training, progressive  
Muskelentspannung & Fantasiereisen für  
Erwachsene - Kursleitermanual

Fachbuch

**Susann Krumpen**

- Von Frühlingserwachen bis Winterzauber -

**Autogenes Training, progressive Muskelentspannung &  
Fantasiereisen für Erwachsene**

**Books on Demand**

**2009 © Susann Krumpen**

**Buchlayout / Umschlaggestaltung: 2009 © Wolfgang  
Plamper &  
H.J.Krumpen**

**Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit  
ausdrücklicher, schriftlicher Genehmigung der  
Autorin und des Verlages.**

**1. Auflage: April 2010**

**Herstellung und Verlag - Books on GmbH Norderstedt**

**ISBN 978-3-8448-8096-0**

**Nienbergen in Niedersachsen 2010**

**Printed in Germany**



## **Vorwort**

**Ein sehr schönes Buch über die Methoden des autogenen Trainings, progressiven Muskelentspannung und Fantasiereisen. Dieses Buch ist geschrieben aus meiner täglichen Arbeit heraus und für Menschen geeignet, die Kurse geben und mit viel Einfühlungsvermögen die Teilnehmenden leiten können.**

**Ich wünsche Ihnen gutes Gelingen beim Vortragen.**

**Susann Krumpfen**

# **Inhalt**

## **Vorwort**

## **Einleitung**

## **Unser Nervensystem**

### **Autogenes Training - Geschichte**

Der Begriff „ Autogenes Training“  
Was ist Autogenes Training?  
Effekte - Autogenes Training  
Körperhaltung im Liegen

### **Autogenes Training - Die 7 Grundübungen**

Die Ruhetönung  
Die Schwereübung  
Die Wärmeübung  
Die Atemübung  
Die Herzübung  
Die Leibübung  
Die Stirnübung

### **Das Zurücknehmen - die Grundformel**

Das Zurücknehmen

### **Denken Sie an den Klang Ihrer Stimme**

### **Die Gestaltung Ihrer ersten Kursstunde**

Das Autogene Training - Der Text zum Vorlesen

### **Beispiele der X - Formelbildung**

**Das Ende Ihrer Kursstunde**  
Für den Kursleiter

**Progressive Muskelentspannung**  
Indikationen

**Vorbereitung des Kurses**  
Der Text zum Vorlesen  
Für den Kursleiter

**Fantasiereisen - Einleitung**

**Fantasiereisen - Was ist das?**  
Indikationen  
Kontraindikationen  
Kurze Beschreibung der Methode

**Die Phasen von Fantasiereisen**  
Teil 1 - Die Entspannung  
Teil 2 - Die Reise  
Teil 3 - Rückkehr in das Hier und Jetzt  
**Wie trage ich eine Fantasiereise vor**

**Achtsamkeitsübungen**  
Hier der Text zum Vorlesen

**Frühlingserwachen**  
Für den Kursleiter

**Seerosen**  
Für den Kursleiter

**Spaziergang im Sommer**  
Für den Kursleiter

**Die Bootsfahrt**  
Für den Kursleiter



## **Für mehr Kraft im Leben**

Für den Kursleiter

## **Deine Wünsche - Dein Baum**

Für den Kursleiter

## **Sonntagnachmittag - Deine blaue Stunde**

Für den Kursleiter

## **Baden in der Wanne**

Für den Kursleiter

## **Baden im Meer**

Für den Kursleiter

## **Waldspaziergang im Spätsommer**

Für den Kursleiter

## **Schneegestöber**

Für den Kursleiter

## **Schlusswort**

## Einleitung

*Sie halten hier ein Buch in Ihren Händen, das aus meiner täglichen Arbeit als Dozentin an verschiedenen Bildungseinrichtungen entstanden ist. Es soll Ihnen als wertvolle Hilfe dienen. Hier wird sehr eindrucksvoll geschildert, wie Sie die erste Unterrichtsstunde gestalten können, ohne unter Zeitdruck zu geraten.*

*Sie werden schnell in der Lage sein, die in diesem Buch dargestellten Entspannungsmethoden erfolgreich anzuwenden. Ich wünsche Ihnen gutes Gelingen und viel Spaß bei Ihrer Arbeit!*

*Susann Krumpfen*

## Unser Nervensystem

Das vegetative oder autonome Nervensystem reguliert alle notwendigen Funktionen, wie Atmung, Kreislauf, Stoffwechsel, Verdauung Sexualität. Es steuert die Vorgänge in den jeweiligen Lebenssituationen oder Bedürfnisse und passt sie funktionsgerecht an. Der Mensch lebt in einer sinnvollen Vernetzung all seiner seelischen und körperlichen Prozesse. Er wird in Mit-Leidenschaft gezogen. Jedes Gefühl, wie Freude, Wut, Ärger oder Aggression löst eine gesetzmäßige Reaktion aus. Vielleicht kommt Ihnen der »Angstschweiß« bekannt vor, um nur ein Beispiel zu nennen.

Das Nervensystem wird noch mal in das sympathische & parasympathische Nervensystem unterteilt. Sympathikus und Parasympathikus werden in Mitleidenschaft gezogen, die Aktivierung des einen führt zwangsläufig zur Reaktion des anderen. Die natürliche Balance der beiden Antagonisten, Sympathikus und Parasympathikus, ist Garant für Gesundheit und Lebensfreude.