

Dr. med. Delia Grasberger



EXKLUSIV-
BONUS:
AUDIO-
ÜBUNGEN ZUM
STREAMEN

AUTOGENES TRAINING

Tiefe Entspannung
in 2 x 5 Minuten

Wirksam das Nerven-
system beruhigen

Stress und Ängste
überwinden

G|U

Unsere eBooks werden auf kindle paperwhite, iBooks (iPad) und tolino vision 3 HD optimiert. Auf anderen Lesegeräten bzw. in anderen Lese-Softwares und -Apps kann es zu Verschiebungen in der Darstellung von Textelementen und Tabellen kommen, die leider nicht zu vermeiden sind. Wir bitten um Ihr Verständnis.

IMPRESSUM

eBook: © 2025 GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH,
Grillparzerstraße 12, 81675 München

GU ist eine eingetragene Marke der GRÄFE UND UNZER
VERLAG GmbH

Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck, auch auszugsweise,
sowie Verbreitung nur mit schriftlicher Genehmigung des
Verlages. Die automatisierte Analyse des Werkes, um
daraus Informationen insbesondere über Muster, Trends und
Korrelationen gemäß § 44b UrhG (»Text und Data Mining«)
zu gewinnen, ist untersagt.

www.gu.de/kontakt | hallo@gu.de

ISBN 978-3-8338-9718-4

1. Auflage 2025

GuU 8-9718 04_2025_02

DIE BÜCHERMENSCHEN HINTER DEM PROJEKT

Verlagsleitung: Eva Dotterweich

Projektleitung: Franziska Mohrfeldt

Lektorat: Margarethe Brunner

Covergestaltung: ki36 Editorial Design, München, Sabine
Skrobek

eBook-Herstellung: Teresa Klocker

BILDNACHWEIS

Coverabbildung: Satya Gautam/Stocksy United

Illustrationen: GU/Joseph & Sebastian

Fotos: Adobe Stock; Getty Images, Sara Kurfess/Unsplash, Privat, Stocksy, The noun project

Unser E-Book enthält Links zu externen Webseiten Dritter, auf deren Inhalte wir keinen Einfluss haben. Deshalb können wir für diese fremden Inhalte auch keine Gewähr übernehmen. Für die Inhalte der verlinkten Seiten ist stets der jeweilige Anbieter oder Betreiber der Seiten verantwortlich. Im Laufe der Zeit können die Adressen vereinzelt ungültig werden und/oder deren Inhalte sich ändern.

WERDE TEIL DER GU-COMMUNITY

Du und deine Familie, dein Haustier, dein Garten oder einfach richtig gutes Essen.

Egal, wo du im Leben stehst: Als Teil unserer Community entdeckst du die neuesten GU-Bücher als erstes, du genießt exklusive Leseproben und wirst mit wertvollen Impulsen und kreativen Ideen bereichert.

Worauf wartest du? Sei dabei! www.gu.de/gu-community

 www.instagram.com/gu.verlag/

 www.facebook.com/gu.verlag

 hallo@gu.de

 de.pinterest.com/guverlag/

 de.linkedin.com/company/gräfe-und-unzer-verlag-gmbh

 www.youtube.com/user/gubuchvideo



WARUM UNS DAS BUCH BEGEISTERT

Delia Grasberger ist in Deutschland die Ikone für Autogenes Training. Sie vermittelt die Methode superauthentisch und lebensnah. Genau das Richtige zum Runterkommen!

Eva Dotterweich, Verlagsleitung

LIEBE LESERIN, LIEBER LESER,

wie wunderbar, dass du dich für ein Buch von GU entschieden hast! In unserem Verlag dreht sich alles darum, dir mit gutem Rat dein Leben schöner, erfüllter und einfacher zu machen. Unsere Autorinnen und Autoren sind echte Expertinnen und Experten auf ihren Gebieten, die ihr Wissen mit viel Leidenschaft mit dir teilen. Und unsere erfahrenen Redakteurinnen und Redakteure stecken viel Liebe und Sorgfalt in jedes Buch, um dir ein Leseerlebnis zu bieten, das wirklich besonders ist.

Qualität steht bei uns schon seit jeher an erster Stelle – jedes Buch ist von Büchermenschen für Buchbegeisterte gemacht, mit dem Ziel, dein neues Lieblingsbuch zu werden.

Deine Meinung ist uns wichtig, und wir freuen uns sehr über dein Feedback und deine Empfehlungen – sei es im Freundeskreis oder online.

Viel Spaß beim Lesen und Entdecken!

P.S. Hier noch mehr GU-Bücher entdecken: www.gu.de

WICHTIGER HINWEIS

Die Gedanken, Methoden und Anregungen in diesem Buch stellen die Meinung bzw. Erfahrung des Verfassers dar. Sie wurden vom Autor nach bestem Wissen erstellt und mit größtmöglicher Sorgfalt geprüft. Sie bieten jedoch keinen Ersatz für persönlichen kompetenten medizinischen Rat. Jede Leserin, jeder Leser ist für das eigene Tun und Lassen auch weiterhin selbstverantwortlich. Weder Autoren noch

Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den im Buch gegebenen praktischen Hinweisen resultieren, eine Haftung übernehmen.

Dieses Buch ist das richtige für Sie, wenn ...

... Sie im hektischen Alltag **schnell Energie und Kraft tanken** wollen und nach einer effektiven Methode suchen, um Stress abzubauen.

... Sie mehr **Zuversicht und Lebensfreude** entwickeln möchten und sich mehr Vertrauen in Ihre eigenen Fähigkeiten und sich selbst wünschen.

... Sie nach einer **ganzheitlichen Lösung** für körperliche Beschwerden wie Kopfschmerzen oder Verspannungen suchen.

... Sie endlich wieder gut einschlafen, ruhig durchschlafen und **erholt aufwachen** wollen.

... Ängste und Niedergeschlagenheit **Ihr Leben nicht länger** bestimmen sollen.

... Sie nach einer Methode suchen, die Ihnen auch in schwierigen Lebenssituationen hilft, Ihre **Resilienz zu stärken.**

Das Autogene Training stimmt mit sanfter
Selbsthypnose Ihr inneres Orchester aus Gedanken,
Gefühlen und Selbstheilungskräften.



DR. MED. DELIA GRASBERGER

ist Fachärztin für Neurologie und Psychiatrie, Psychotherapeutische Medizin und Psychoanalyse. Nach langjähriger Erfahrung in psychiatrischen und psychotherapeutischen Kliniken in Berlin und München eröffnete sie vor Jahrzehnten ihre eigene Praxis. Seitdem integriert sie das Autogene Training erfolgreich in die tägliche Arbeit. Sie ist Mitglied der Gesellschaft für ärztliche Entspannungsmethoden, Hypnose, Autogenes Training und Therapie (DGäEHAT). Dr. Grasberger lebt und arbeitet in München.



In einer Welt, die uns oft den Atem nimmt, wächst das Bedürfnis nach innerer Ruhe, Gelassenheit und nachhaltiger Selbstheilung. Das Autogene Training – eine kraftvolle Methode der Selbstberuhigung und der Heilung, entwickelt von J. H. Schultz – bietet genau diese Quelle der tiefen Erholung. Seit Jahrzehnten begleite ich Menschen dabei, die wohltuende Wirkung dieser Technik zu erfahren und sie als verlässlichen Anker im Alltag zu nutzen.

Durch meine langjährige Tätigkeit als Fachärztin für Neurologie, Psychiatrie, psychotherapeutische Medizin und Psychoanalyse konnte ich wiederholt erleben, wie das Autogene Training Menschen hilft, innere Stabilität zu gewinnen und die Balance zwischen Körper und Geist neu zu entdecken. Mit einer Vielzahl individuell angepasster Variationen habe ich das klassische Autogene Training weiterentwickelt, um den einzigartigen Bedürfnissen meiner Patienten gerecht zu werden. Die beeindruckenden Erfolge, die ich dabei beobachten durfte, stärken mich in meiner Überzeugung: Autogenes Training ist ein wertvoller Weg zu Gesundheit, innerem Gleichgewicht und neuem Selbstbewusstsein.

Viel Freude und Erfolg mit diesem Buch wünscht Ihnen

Delia Grasberger





Grundlagen

Autogenes Training gehört zu den Klassikern unter den Entspannungsmethoden: Es ist einfach zu lernen, vielfältig anwendbar und für fast jeden Menschen geeignet.



Meditation des Westens

Autogenes Training kann Ihr Leben auf vielfältige Weise bereichern und schöner machen. Es hilft Ihnen, verschiedenste körperliche Beschwerden zu lindern, Stress abzubauen und tiefe Entspannung zu finden. Sie können es zudem dazu nutzen, Ihre persönlichen Lebensziele leichter zu erreichen.

Aktive Lebenshilfe

Sie wünschen sich, gesund und glücklich zu sein? Dann gibt es eine gute Nachricht: Mit Autogenem Training können Sie diesem Ideal ein gutes Stück näher kommen. Generationen haben es vorgemacht, seit die »Meditation des Westens« Anfang des 20. Jahrhunderts ihren Siegeszug als am meisten anerkannte Entspannungsmethode antrat. Bis heute wird es von einer breiten Gruppe von Medizinern und Therapeuten gelehrt und empfohlen, nicht zuletzt um die Folgen des so weit verbreiteten negativen Stresses zu lindern. Doch im Prinzip sind den Anwendungsmöglichkeiten des Autogenen Trainings keine Grenzen gesetzt. Je nachdem, welchen Übungsgrad Sie erreicht haben, können Sie es einsetzen, um blitzschnell neue Energie und Kraft zu tanken, massiven inneren Stress auszugleichen, körperliche Beschwerden zu lindern, Ängste abzubauen, Depressionen aufzuheben sowie Schlafstörungen zu bessern oder sogar zu beheben.

Mit zunehmender Erfahrung können Sie das Autogene Training auch zur Stärkung Ihrer Persönlichkeit einsetzen, indem Sie sich auf gewünschte Verhaltensweisen hin »programmieren«, um damit Ihre Leistungsfähigkeit zu steigern, Ihre Kreativität zu wecken, sich besser zu konzentrieren oder bestimmte Ziele erfolgreich zu verwirklichen.

ACHTSAMKEIT FÖRDERN

Das Autogene Training eignet sich als ideale Energietankstelle für zwischendurch, da Sie achtsam den gegenwärtigen Moment und sich selbst bewertungsfrei und bewusst wahrnehmen. Durch die eigene Rückbesinnung werden sowohl die eigene

Körperwahrnehmung als auch die Fantasie geschult. So bekommt Ihr Körper die Möglichkeit, sich zu regenerieren. Zudem können Sie durch das Training einen inneren Ruheanker schaffen – ein positives Bild oder ein Symbol –, das Ihnen auch in stressigen Momenten Kraft und Gelassenheit schenkt.

So funktioniert das Autogene Training

Das Autogene Training ist von Anfang an wirksam, es funktioniert gleich in der ersten Übungsstunde. Die Entspannungsmethode wirkt sich aber immer effektiver aus, je mehr Erfahrung Sie damit gesammelt haben. Zunächst geht es erst einmal darum, eine einfache Form der Selbsthypnose zu erlernen, in der Sie sich dann sozusagen selbst einen Auftrag erteilen.

DIE GRUNDÜBUNGEN

Sie beginnen mit den sogenannten Grund-übungen, bei denen Sie lernen, einen Zustand der Ruhe, Schwere und Wärme herzustellen. Mit der Ruhe beginnt die Entspannung; Schwere und Wärme führen bereits in einen leichten Trancezustand, der dem des Einschlafens ähnelt. Der Körper wird langsam schwer, die Muskulatur lockert sich, und gleichzeitig lösen sich Verspannungen. Die Wärme sorgt für eine verstärkte Durchblutung des gesamten Körpers, wodurch gleichzeitig leichtere Beschwerden oder Probleme gelindert werden können. In Abänderung der ursprünglichen Reihenfolge der Übungen lassen nun die meisten Autoren und Therapeuten – und so auch wir in diesem Buch – die Atemübung vor der Herzübung kommen. Viele Menschen finden über die Atmung nämlich einen besseren Einstieg in eine tiefere Entspannung, während es beim Herz manchmal nicht gleich zu den gewünschten Ergebnissen kommt. Durch

die Atemübung hingegen gelangt fast jeder in eine noch tiefere Versenkung.

Die nachfolgenden Übungsteile führen dann auf eine kleine Reise durch den Körper: mithilfe der Puls- und Herzübung, der Bauchraumübung und der Stirnkühleübung. Indem Sie sich so einen Zugang zu den inneren Organen erschaffen, lernen Sie auch, diese gezielt zu steuern und bei Bedarf Beschwerden, wie beispielsweise Kopfschmerzen oder Magen-Darm-Probleme, zu lindern oder sogar zu beheben.

DIE RÜCKNAHME

Sie führen sich mit dem Autogenen Training selbst in eine leichte Hypnose, einen Zustand, in dem Ihr Körper und Ihr Geist besonders empfänglich für Suggestionen sind. Ähnlich wie nach einer Hypnose die hypnotisierte Person wieder aufgeweckt werden muss, ist es nach der Selbsthypnose des Autogenen Trainings notwendig, die sogenannte Rücknahme durchzuführen. Damit kommen Sie aus der tiefen Entspannung in den normalen Wachzustand zurück. Dies geschieht, indem Sie schrittweise die tiefe Entspannungsreaktion des Körpers wieder »zurücknehmen«

- Sie werden ab [Seite 39](#) erfahren, wie Sie das machen. Da die Rücknahme wichtig ist, erlernen Sie sie gleich am Anfang, noch bevor Sie zu Vorsatzformeln und dem Visualisieren übergehen.

DIE VORSATZFORMELN

Im tiefen Entspannungszustand des Autogenen Trainings ist man in der Lage, direkt mit seinem Unbewussten zu kommunizieren. Mittels sogenannter Vorsatzformeln (der Begründer der Methode, Professor Johannes Heinrich Schultz, *siehe [Seite 9](#)*, nannte sie »formelhafte Vorsatzbildungen«) kann man sich selbst hypnotische Weisungen erteilen, die vom Unbewussten direkt umgesetzt werden. Es sind gewissermaßen Aufträge, die man an sich selbst oder einzelne Bereiche des Körpersystems gibt und die in der entspannten Haltung leicht aufgenommen werden können. Sie reichen von der ganz einfachen Formel »Ich bin ruhig«, die jede Grundübung einleitet, bis hin zu komplexeren Inhalten wie »Ich trete morgen in dem Gespräch mit meinem Partner gelassen, aber bestimmt auf«. Viele weitere Beispiele für Vorsatzformeln finden Sie unter »Ihre geistige Hausapotheke« ab [Seite 70](#) und unter »Übungen für Energie und Fokus« ab [Seite 99](#).

VISUALISIEREN

Das Unbewusste arbeitet viel mehr mit Bildern als mit Worten. Wie wir wissen, teilt es sich beispielsweise in Träumen mit. Umgekehrt ist es auch durch Bilder stärker ansprechbar. Beim Visualisieren werden deshalb im Entspannungszustand des Autogenen Trainings innere bildhafte Vorstellungen bewusst eingesetzt – damit kann man sich beispielsweise auf etwas Gewünschtes hin programmieren. Das kann das Idealgewicht sein, ebenso ein erwünschtes Verhalten, das man entwickeln beziehungsweise stärken möchte. Etwa: »Ich trete selbstbewusst und natürlich auf.« Mithilfe des Autogenen Trainings verinnerlichte Bilder und Sätze können dann auch im äußeren Leben recht schnell Wirklichkeit werden. Sie bereiten damit von innen her einen Wandel vor.