

# Autogenes Training für Kinder

## AUTOGENES TRAINING FÜR KINDER

Die meisten Übungen finden im Liegen statt. Nur wenige Kinder bevorzugen die Sitzhaltung. Schule sollten ausgezogen und Brillen abgenommen werden. Alternativen zu der bei Erwachsenen bevorzugten Rückenposition:

**Bauchlage:** in der Bauchlage sind die Beine leicht gespreizt. Die Arme liegen mit den Handflächen nach oben neben dem Körper. der Kopf liegt auf der Seite.

**Seitenlage:** Das Kind liegt auf der rechten Seite. Das Herz wird so nicht gedrückt und der Kreislauf kann ungehindert zirkulieren. Der rechte Arm und das rechte Bein sind ausgestreckt, der linke Arm und das linke Bein angewinkelt. Ggf. ein Kissen unter den Kopf legen.

**Embryohaltung:** Als Variante der Seitenlage sind hier beide Arme und Beine angewinkelt.

Kinder beobachten: unruhigen Kindern ggf. eine Hand auf eine Schulter legen. Es ist aber nicht immer so, dass sich Kinder die sich während der Übung bewegen, unwohl fühlen.

„Sage dir in Gedanken:

1. Ich **bin ganz ruhig und fühle mich rundum wohl und geborgen**. Mir geht es gut. Ich bin gesund. Ich mag mich und meinen Körper. Die anderen mögen mich auch. Ich liebe das Leben und das Leben liebt mich. (Die Ruheformel kann auch verkürzt werden.)
2. Mein **rechter Arm** ist angenehm schwer – angenehm schwer und ruhig.  
Mein **linker Arm** ist angenehm schwer – angenehm schwer und ruhig.  
Mein **rechtes Bein** ist angenehm schwer – angenehm schwer und ruhig.  
Mein **linkes Bein** ist angenehm schwer – angenehm schwer und ruhig.  
  
(wie 1.) Ich bin ganz ruhig und ...
3. Meine **rechte Hand** ist warm, strömend warm, die rechte Hand ist warm. (Zusätzliche Hilfestellung: Ich kann mir vorstellen, wie mit jedem Ausatmen Wärme durch meine rechte Schulter, den rechten Oberarm, den rechten Unterarm bis hinunter in die rechte Hand fließt.)  
Auch meine **linke Hand** ist warm, strömend warm, die linke Hand ist warm  
Mein **rechter Fuß** ist warm, strömend warm, der rechte Fuß ist warm.  
Mein **linker Fuß** ist warm, strömend warm, der linke Fuß ist warm.

zum  
Mitmachen



Ich genieße es ruhig zu liegen/zu sitzen.

(wie 1.) Ich bin ganz ruhig und ...

4. Mein **Atem** ist ruhig und gleichmäßig.

Es atmet mich. Ich vertraue darauf, dass mir immer genügend Kraft zur Verfügung steht für das, was ich mir wünsche. Ich freue mich, dass ich lebe und fühle mich wohl in meiner Haut.

(wie 1.) Ich bin ganz ruhig und...

5. Mein **Puls** schlägt gleichmäßig und harmonisch, genauso wie es gut für mich ist.

(wie 1.) Ich bin ganz ruhig und...

6. Mein **Bauch** (bei älteren Kindern ggf. auch Sonnengeflecht benennen) ist strömend warm. Von dort, wo ich Mitte bin, geht ein Gefühl des Wohlbefindens aus, das durch meinen ganzen Körper strömt.

(Zusätzliche Hilfestellung: Vorstellung einer kleinen Sonne im Bauch)

(wie 1.) Ich bin ganz ruhig und...

7. Meine **Stirn** ist angenehm kühl. Und mein **Kopf** ist frei, klar und konzentriert. Ich genieße die Einheit zwischen einem ruhigen, schweren warmen Körper und einem klaren intelligenten (schlauem) Kopf.

(wie 1.) Ich bin ganz ruhig und...

8. Alles was ich nicht mehr brauche, lasse ich jetzt los. (**Müll** bestehend aus unverarbeiteten oder nicht hinreichend verarbeiteten Erlebnissen oder Gefühlen wie Ängste und Aggressionen im Verlauf des bisherigen Lebens, der auf den Ebenen von Körper, Geist und Seele gespeichert ist, fließt ab. Die Speicherung kann im Gehirn erfolgen, aber auch im Gewebe oder anderen Teilen des Körpers)

Viel Spaß 😊  
das KSB Team

