

Das Wort „autogen“ stammt aus dem Griechischen

autos = selbst, selbst-ständig

gen = erzeugen, entstehen

Dies bedeutet auf das Verfahren angewandt, es entsteht etwas aus sich selbst.

Training bedeutet üben.

Derjenige Teilnehmer, der Autogenes Training erlernt, bekommt also ein Verfahren vermittelt, das er trainieren muss, um aus sich selbst Ruhe und Ausgeglichenheit entstehen zu lassen.

Die Möglichkeiten des Autogenen Trainings, das man auch als seelisches Heilverfahren bezeichnen kann, sind vielfältig. Die Voraussetzungen sind, durch das Autogene Training den Zustand von Entspannung und Versenkung herzustellen.

Zielsetzungen des Autogenen Trainings:

1. Erholung
2. Selbstruhigstellung
3. Selbstregulierung sonst unwillkürlicher Körperfunktionen
4. Herbeiführung von Schlaf
5. Leistungssteigerung
6. Abschaltung von Schmerzen oder unangenehmen Körperzuständen (z. B. Juckreiz)
7. Selbstbestimmung (durch formelle Vorsätze)
8. Selbstkritik und Selbstkontrolle (durch Innenschau)
9. Persönlichkeitsentwicklung