



„Ich bin ganz ruhig“

Anleitung zur Ruheformel – dem ersten Baustein des Autogenen Trainings

Die Ruheformel steht am Anfang jeder Übungseinheit im Autogenen Training. Sie ist einfach, aber wirkungsvoll: Mit ein paar ruhig wiederholten Worten gibst du deinem inneren Neandertaler – dem ältesten, reaktionsschnellsten Teil deines Gehirns – das Signal, dass keine Gefahr besteht und er das Steuer getrost loslassen darf. Diese Anleitung begleitet dich Schritt für Schritt durch die Übung.

Was du brauchst

Einen ruhigen Ort, an dem du ein paar Minuten ungestört bist · 5–10 Minuten Zeit · eine bequeme Sitz- oder Liegeposition.

Schritt für Schritt

1

Bequem hinsetzen oder hinlegen

Arme locker ablegen, Augen schliessen. Der Körper darf ganz zur Ruhe kommen.

2

Ein paar Atemzüge ankommen

Atme zwei- bis dreimal bewusst tief ein und aus, ohne etwas zu erzwingen.

3

Die Formel sprechen

Sprich innerlich, langsam und ohne Druck: „Ich bin ganz ruhig“. Wiederhole die Formel fünf- bis sechsmal.

4

Einfach wahrnehmen

Bleib bei dem, was du spürst – ganz gleich, ob viel oder wenig. Es gibt kein „richtig“ oder „falsch“.

5

Bewusst zurücknehmen

Arme kräftig strecken, tief durchatmen, Augen öffnen. Diese kleine „Rücknahme“ sorgt dafür, dass du wach und klar in den Alltag zurückkehrst.

Tipp für die Praxis: Übe möglichst täglich, zur gleichen Tageszeit, über ein bis zwei Wochen. So bekommt dein Nervensystem die Gelegenheit, sich das neue Muster wirklich einzuprägen – die perfekte Grundlage für die Schwereübung, den nächsten Schritt in dieser Reihe.