



„Arme und Beine sind angenehm schwer“

Anleitung zur Schwereformel – dem zweiten Baustein des Autogenen Trainings

Die Schwereformel baut auf der Ruheformel auf, die du bereits kennst. Anspannung zeigt sich oft zuerst in den grossen Muskelgruppen von Armen und Beinen – lässt die Spannung los, nehmen wir das häufig als angenehme Schwere wahr. Genau dieses Gefühl sprechen wir mit der neuen Formel gezielt an. Diese Anleitung begleitet dich Schritt für Schritt durch die Übung, inklusive einer kurzen Wiederholung der Ruheformel.

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 Ruheformel wiederholen

Wie gewohnt: Sprich innerlich „Ich bin ganz ruhig“, fünf- bis sechsmal. Sie bleibt das Fundament jeder Übungseinheit.

4

Die Schwereformel sprechen

Sprich nun innerlich, langsam und ohne Druck: „Meine Arme und Beine sind angenehm schwer“. Wiederhole die Formel fünf- bis sechsmal.

5

Einfach wahrnehmen

Bleib bei dem, was du in Armen und Beinen spürst – ob deutliches Schweregefühl oder nur eine leichte Ahnung davon. Beides ist richtig.

6

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 Ruhe- und Schwereformel gemeinsam einzuprägen – die perfekte Grundlage für die Wärmeübung, den nächsten Schritt in dieser Reihe.