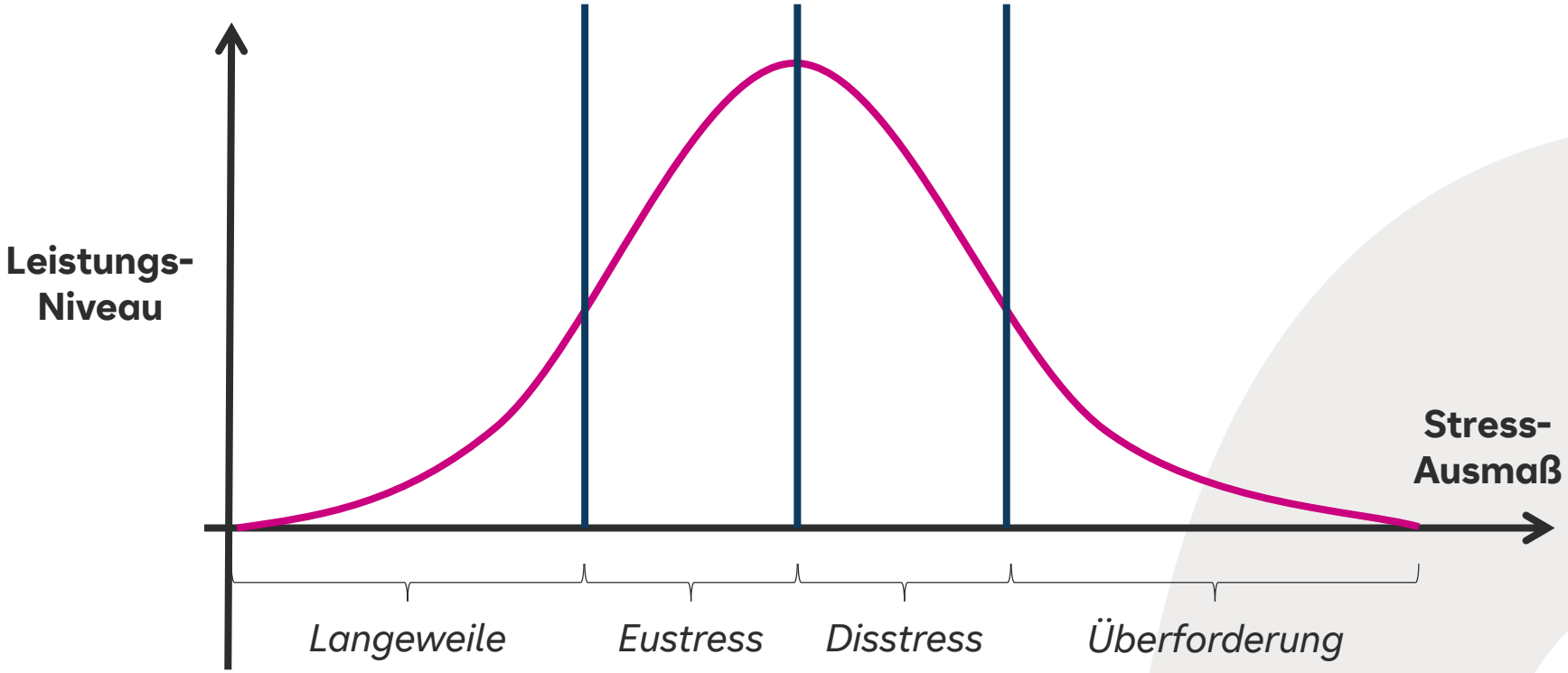
Leidenschaft
fürs Leben.

Einführung in die Entspannung

Abteilung Psychologie
SRH Gesundheitszentrum Waldbronn

Schlechter und guter Stress



Symptome von Stress

Körperliche Symptome

- Beschleunigter Herzschlag
- Schwitzen
- Libidoverlust
- Schlafschwierigkeiten
- Verdauungsstörungen
- Muskelverspannungen
- Kopfschmerzen

Affektive Symptome

- Lustlosigkeit
- Traurigkeit
- Depressivität
- Frustration
- Aggression
- Angst
- Nervosität

Kognitive Symptome

- Gedankenrasen
- Vergesslichkeit
- Konzentrationsschwierigkeiten
- Denkblockaden

https://tinyurl.com/tek47y2e

Ungleichgewicht

https://tinyurl.com/2ht3jwd6

Die allgemeine Stressreaktion

https://tinyurl.com/c6rje966

Bild - Bär

Stressor

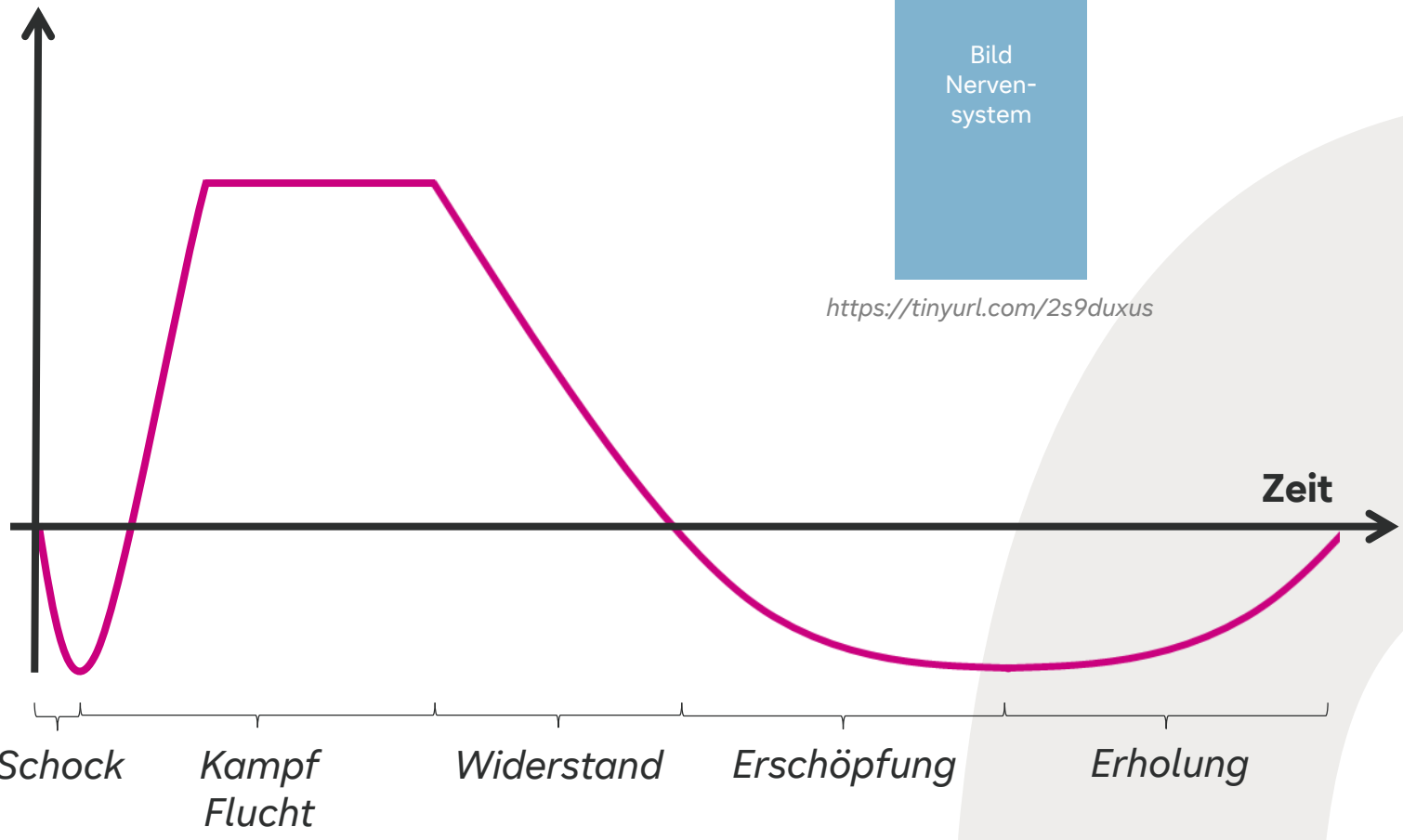
Vegetatives Nervensystem

Sympathikus (Anspannung)

Parasympathikus (Entspannung)

Bild Nerven-system

https://tinyurl.com/2s9duxus

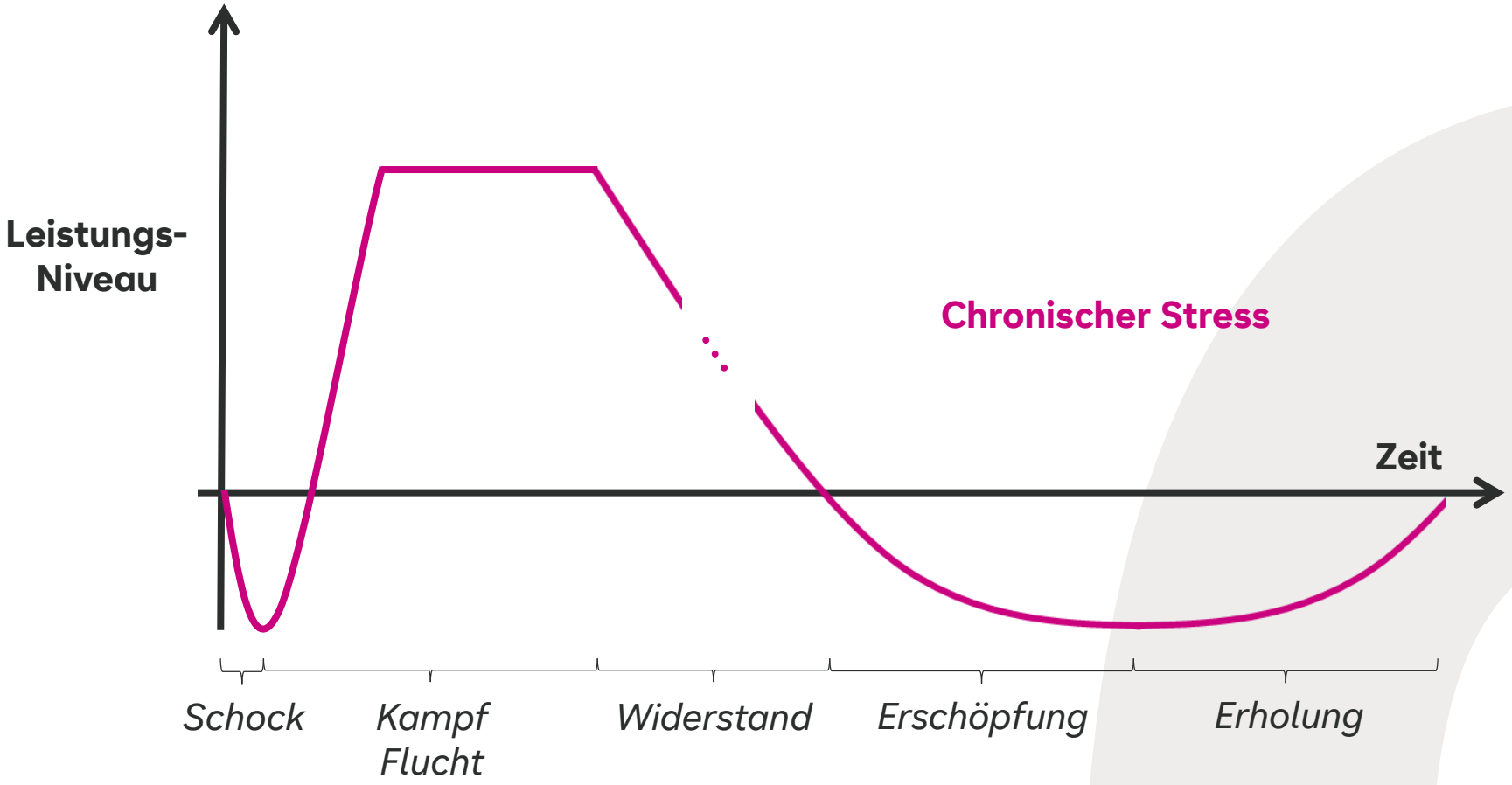


Die allgemeine Stressreaktion

https://tinyurl.com/5fzmpde6

Bild - Arbeitsplatz

Stressor



Effekte von Autogenem Training

Körperliche Effekte

- Entspannung der Skelettmuskulatur
- Beruhigung der inneren Organe
- Stabilisierung des Blutdrucks
- Linderung von Kopf- und Gliederschmerzen

Affektive Effekte

- Steigerung des Wohlbefindens
- Geistige Frische
- Innere Ruhe

Kognitive Effekte

- Verbesserung der Konzentrationsfähigkeit
- Verbesserung der Erinnerungsfähigkeit
- Steigerung des Selbstwertgefühls
- Steigerung des Kontrollgefühls

Bild
Hängematte

https://tinyurl.com/2uvs93bn

Gleichgewicht wiederherstellen
Bild
Ungleichgewicht

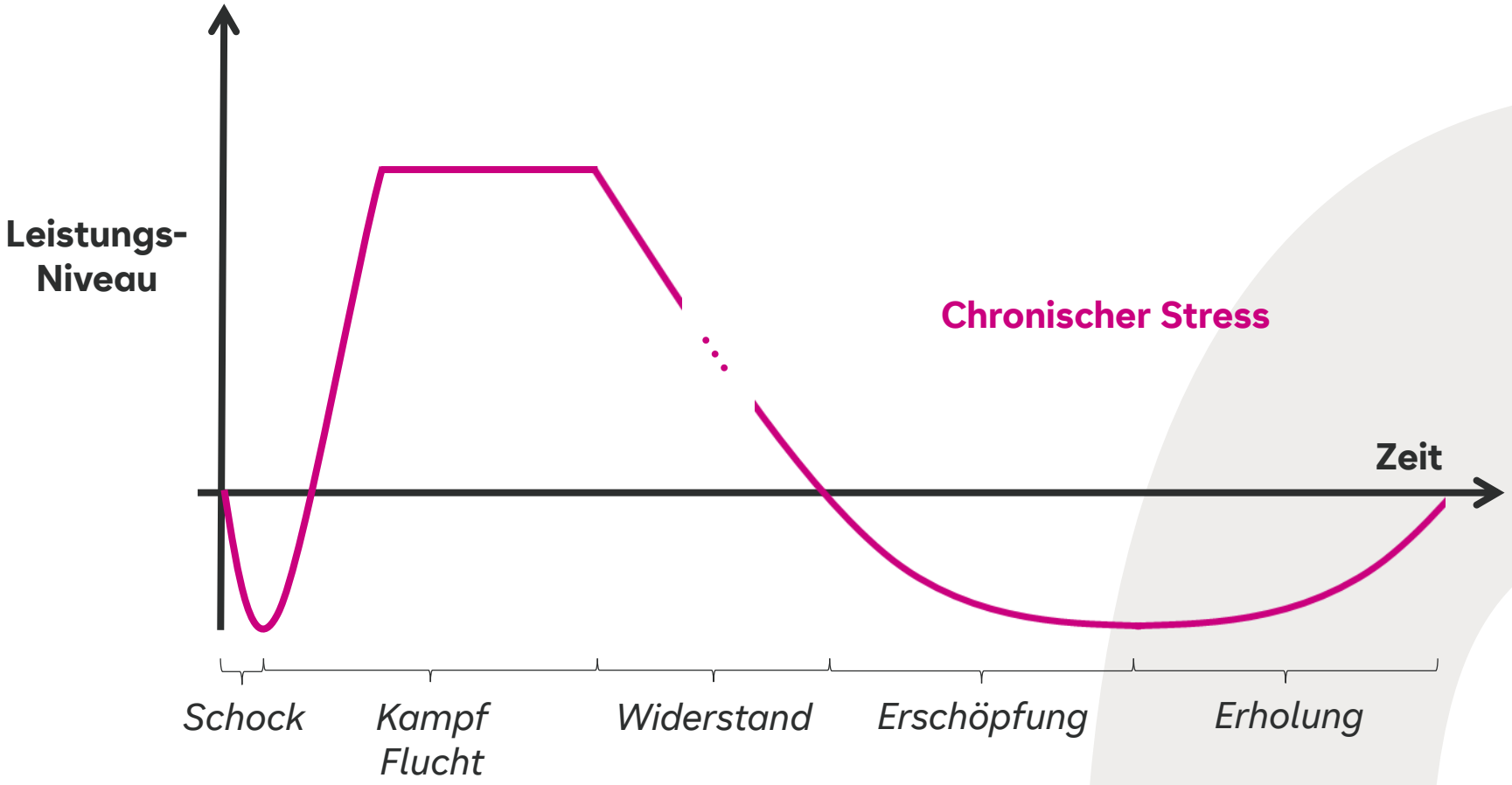
https://tinyurl.com/2ht3jwd6

Effekte von Autogenem Training

https://tinyurl.com/5fzmpde6

Bild - Arbeitsplatz

Stressor

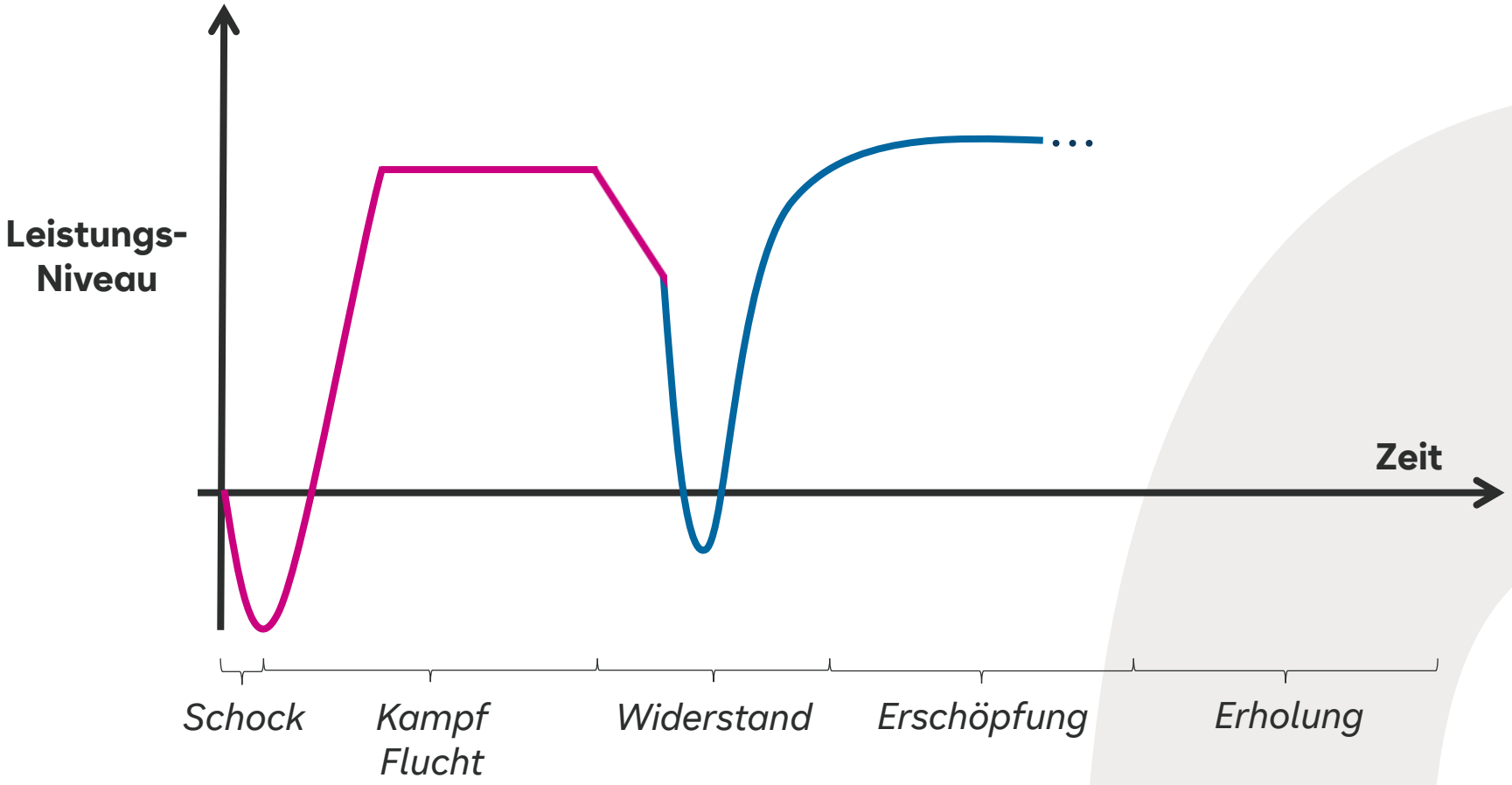


Effekte von Autogenem Training

https://tinyurl.com/5fzmpde6

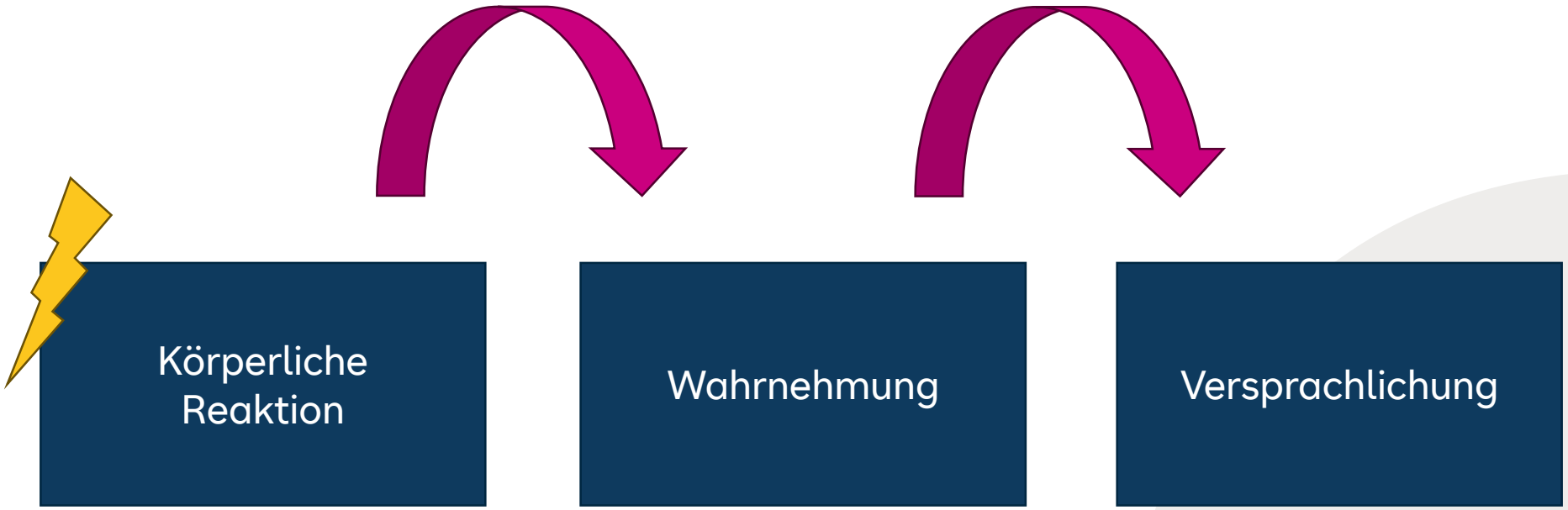
Bild - Arbeitsplatz

Stressor



Die Idee hinter Autogenem Training

Automatische Entspannung



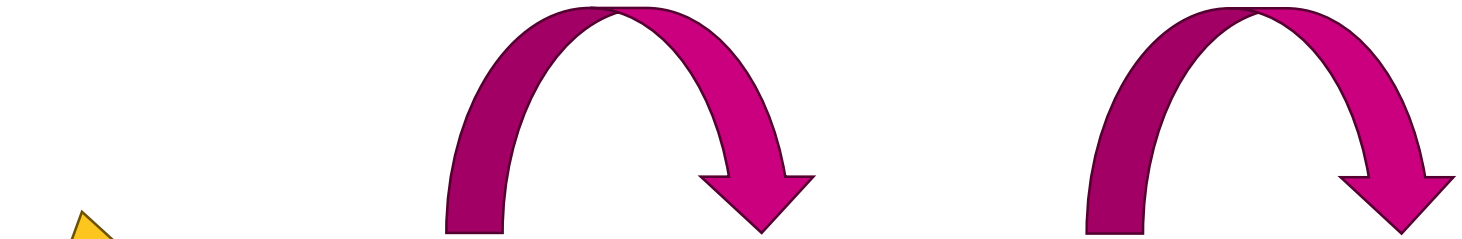
Muskeln erschlaffen

Körper wird schwer

„Mein Körper ist angenehm schwer!“

Die Idee hinter Autogenem Training

Automatische Entspannung



Körperliche Reaktion	Wahrnehmung	Versprachlichung
Blutgefäße weiten sich	*Körpertemperatur steigt*	*„Mein Körper ist wohlig warm!“*

Die Idee hinter Autogenem Training

Kontrollierte Entspannung durch Suggestion

Körperliche Reaktion	Wahrnehmung	Versprachlichung
Muskeln entspannen sich	*Körper wird schwer*	*„Mein Körper ist angenehm schwer!“*

Die Idee hinter Autogenem Training

Kontrollierte Entspannung durch Suggestion

Körperliche Reaktion	Wahrnehmung	Versprachlichung
Blutgefäße weiten sich	*Körpertemperatur steigt*	*„Mein Körper ist wohlig warm!“*

Praktische Übung

Bild
Meditierendes
Gehirn

https://tinyurl.com/2c458rmx

Leidenschaft
fürs Leben.

Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!

Abteilung Psychologie
SRH Gesundheitszentrum Waldbronn