

Auf sich hören - die eigenen Kräfte nutzen

Autogenes Training

für Kids & Teenager



GesundheitsCoaching
EMR NVS
ROSMARIE FRISCHHERZ

www.gesundheitscoaching-frischherz.ch

Viele Kinder sind nervös, aufgeregt, unkonzentriert, kontaktarm oder ängstlich. Durch Autogenes Training können sie Mut, Sicherheit und Ausgeglichenheit erlangen. Ruhe und Erholung sind die ersten Schritte, die ersten Erfolge beim Autogenen Training.

Während ich bei älteren Kindern bzw. Jugendlichen das Autogene Training wie beim Erwachsenen durchführe, die Übungen allerdings oft aus ihrer Lebenssituation heraus entwickle, verwende ich für die jüngeren Kinder Märchen, phantastischer oder traumhafter Art.

Anhand von Märchen, Bilderreisen werden die Kinder ganz spielerisch die nötige Technik erlernen. Autogenes Training mit Märchen, Bilderreisen soll Kinder auf dem Weg zum Autogenen Training hinführen. Ein Buch, das Spannung bringt, ohne Angst zu erzeugen, Phantasie und Aktivität fördert, unterhaltend und lehrreich zugleich ist, hilft Konzentrationsschwächen zu überwinden, frei, sicher, mutig zu werden und zu sich selbst zu finden.

Phantasie und Aktivität mobilisieren Selbstheilungskräfte. In der Phantasie ist alles möglich, heisst es, sogar die ganze Welt umzugestalten; die erlebte Welt aber ist der Boden, der Phantasie aufbaut. Und phantasiebegabte Menschen sind befähigt Schwierigkeiten überraschender zu meistern. Erlebte Realität beflügelt Phantasie, Phantasie macht breit für neues Erleben. Die scheinbare Phantasie Verarmung vieler Kinder deshalb, weil grundsätzlich alle Kinder phantasiebegabt sind, auch wenn man diese Gabe häufig wiedererwecken muss - liegt oft in einem Mangel an Spielraum.

Autogenes Training wurde von dem Berliner Neurologen Prof. Dr. J.H. Schultz entwickelt. Eine wissenschaftlich fundierte Methode deren konzentrierte Selbstentspannung, eine Hilfe im Alltag ist. Bedeutet zunächst, Ruhe und Entspannung zu üben, im Zustand der Ruhe Organe und Organsysteme zu lenken. Das geschieht mit Hilfe des

Vegetativen Nervensystems.

Körperlich - physisch, dienen die Wirkungen des Autogenen Trainings der Gesundheitsvorsorge.

Autogenes Training, wörtlich übersetzt: "Aus sich selbst üben," erfordert Bereitschaft zum Lernen, zum Wiederholen und Geduld. An der Fähigkeit geduldig und ruhig zu sein, sich zu konzentrieren, daran fehlt es besonders oft bei Kindern .

Mit dem Autogenen Training lernen auch die Kinder ihren Alltag besser zu erleben, Schwierigkeiten zu überwinden.

Entwicklungskrisen - an erster Stelle die Pubertät - üben starke Einflüsse aus. Der grosse Umbruch kündigt sich an.

Auf emotionalen Druck reagieren Kinder - Jugendliche mit Symptomen, beispielsweise Nägelkauen, Bauchschmerzen, Schwindel, Schlafstörungen, Müdigkeit, übersteigerte Aggressivität, Stottern.

Darüber hinaus können sie auch bei länger andauernden Problemen, schwierig sein. Sie sind frech und aufsässig od. stumm, verschüchtert, mimosenhaft, empfindlich, kränkelnd, "herzlos", ungeheuer liebesbedürftig, total verspielt, faul, lethargisch, appetitlos usw. Auch Kinder kennen schon nervöse Störungen. Angesprochen wäre da die Psychosomatik.

Viele berichten: "Bei Klassenarbeiten klopft das Herz bis zum Hals. - Ich habe oft ein komisches Gefühl im Bauch. - Ich fühle mich schlecht, habe so oft kalte Hände und Füsse." Und in der Angst, diese Arbeit zu verhauen, wird die Note wirklich schlecht. Viele Kinder bzw. Jugendliche haben Angst in der Schule zu versagen, Angst den Ansprüchen nicht zu genügen.

Mit dem Autogenen Training die "Insel der Ruhe", den Frieden in sich selber aufzuspüren, zu finden, heisst, innere Kräfte zu aktivieren, mit denen man den Schwierigkeiten, Problemen und Konflikten des Lebens begegnet und sie leichter überwindet.

- Praktische Psychologie • Psychosomatik
 - Spielpädagogik • Mentaltraining
 - Autogenes Training • Hypnose
 - ISO Training PMR (E. Jacobson)
 - Bach- & Blütentherapie
 - Meditation • Imagination • Focusing
 - Energetische Körperarbeit
-
- Ritualbegleitung
-
- Auf Wunsch persönliche Audio **CD** erstellen



GesundheitsCoaching

EMR NVS

ROSMARIE FRISCHHERZ

3322 Urtenen-Schönbühl | Eigerweg 4
Tel.+41 (0)79 680 32 83 | info@gc-f.ch