

# Autogenes Training

Dr. Dr. Rainer Zitelmann über  
die Kraft von Gedanken und Disziplin



# »Nach etwa dreiwöchigem Leben mit dem Vorsatz *Ich schaffe es*, wusste ich, dass ich die Fahrt heil überstehen würde«

**A**utoren wie Joseph Murphy (»Die Macht ihres Unterbewusstseins«) oder Napoleon Hill (»Denke nach und werde reich«) haben wichtige Hinweise gegeben, wie Menschen Ziele erreichen können, indem sie betonten, dass man sich Ziele in sein Unterbewusstsein einprogrammieren soll. Sie haben allerdings keine wirksame Technik benannt, auf welchem Weg man sich seine Ziele in das Unterbewusstsein einprogrammieren kann. Diese Technik ist das Autogene Training, weil sie es ermöglicht, durch eine besonders tiefe Entspannung den Zugang zu den tiefsten Schichten des Unterbewusstseins zu erlangen und diesem durch ständige Wiederholung von bestimmten Formeln Ziele einzuprogrammieren.

## EMILE COUÉ UND DIE AUTOSUGGESTION

Man kann sich natürlich bestimmte Ziele, Bilder und Vorsätze auch »innerlich auf-sagen«, ohne vorher autogen zu trainieren. Die Methode der Autosuggestion wurde schon im 19. Jahrhundert von Emile Coué entwickelt. Schultz, der Begründer des Autogenen Trainings, würdigte einerseits diese Methode, wies jedoch andererseits darauf hin, Coué streue den »Samen« seiner positiven Gedanken sozusagen in den Wind. Seine Saat ginge nur unvollständig auf, weil ihm Kenntnisse zur notwendigen »Bodenkultivierung« fehlten. »Anders als bei den formelhaften Vorsätzen und Leit-sprüchen des Autogenen Trainings handelt es sich bei der ‚Methode Coué‘ um ein Überreden und Einreden von angestrebten Zuständen ohne vorherige ‚Feldbestellung‘. Es fehlt jene stufenweise Vorbereitung durch Selbsteinübung, die kennzeichnend für das Autogene Training sind.«

## MIT DEM SERIENFALTBOOT ÜBER DEN ATLANTIK

Ich selbst habe erfahren, dass diese Technik funktioniert; ich hätte viele meiner Ziele ohne die Anwendung des Autogenen Trainings niemals erreicht. Wenn Ihnen das unwahrscheinlich klingt, dann hören Sie sich die Geschichte von dem Arzt Dr. Hannes Lindemann an, der in den 50er-Jahren als erster Mensch alleine in einem kleinen Serienfaltboot über den Atlantik segelte. Bis zum Jahr 2002 war dies das kleinste Boot, mit dem ein Mensch je den

Atlantik überquert hatte. Geschafft hat er es nur durch die Anwendung des Autogenen Trainings, einer Technik, die Anfang der 30er-Jahre von dem deutschen Arzt Prof. Dr. Dr. h.c. Schultz erfunden worden war und die es ermöglicht, wie bei einer Selbsthypnose im Zustand tiefster Entspannung bestimmte Ziele in das Unterbewusstsein einzuprogrammieren.

Sechs Monate vor dem geplanten Ab-fahrtstermin begann Lindemann, täglich mit dem Autogenen Training zu üben und sich Formeln einzuprogrammieren. »Ich schaffe es«, war eine der Formeln. Morgens früh begann er den Tag damit, dass er sich diese Formel einprägte. Während des Tages und noch einmal am frühen Nachmittag wiederholte er dies.

»Nach etwa dreiwöchigem Leben mit dem Vorsatz ‚*Ich schaffe es*‘, wusste ich, dass ich die Fahrt heil überstehen würde.« Während der Überquerung des Atlantiks kam dieser Vorsatz »Ich schaffe es« immer wieder automatisch zum Vorschein. Als er am 57. Tag kenterte und eine lange Sturm-nacht auf dem glitschigen Boot liegen musste, ehe er es im Morgengrauen wieder aufrichten konnte, drangen die im Autogenen Training einprogrammierten formelhaften Vorsätze aus dem Unterbewusstsein hervor.

Sein entscheidender Vorsatz lautete »Kurs West«. Bei dem leisesten Ausschlagen aus dem Westkurs sollte automatisch in ihm »Kurs West« erklingen. Das Schlafdefizit wurde unerträglich und es stellten sich Halluzinationen ein. Das Wort »West« machte ihn jedoch sofort wieder wach, und er korrigierte den Kurs, sobald er davon abgekommen war. »Dieses Beispiel zeigt, wie formelhafte Vorsätze selbst Halluzinationen durchbrechen können. Ein Novum in der Medizin. Es zeigt aber auch, dass formelhafte Vorsätze so stark wie posthypnotische Suggestionen wirken können.«

## DER ERFINDER DES AUTOGENEN TRAININGS

Die Hypnose ist in der Tat auch der Ursprung des Autogenen Trainings. Der bereits erwähnte Erfinder dieser Technik, Professor Schultz, arbeitete Anfang des 20. Jahrhunderts in einem Hypnoselaboratorium. Bereits in seiner 1920 erschienenen Arbeit Schichtenbildung im hypnotischen Seelenleben wurde die Grundkonzeption

des Autogenen Trainings sichtbar. 1932 schrieb er dann seine große und heute weltberühmte Monographie »Das Autogene Training – konzentrierte Selbstentspannung.«

Beim Autogenen Training handelt es sich im Grunde genommen um eine Form der Selbsthypnose. Schultz hatte entdeckt, dass die Formeln, die ein Hypnotiseur gebraucht, auch von jedem selbst verwendet werden könnten, um in einen Zustand tiefster Entspannung zu gelangen, der es ermöglicht, die Tiefen des Unterbewusstseins zu erreichen.

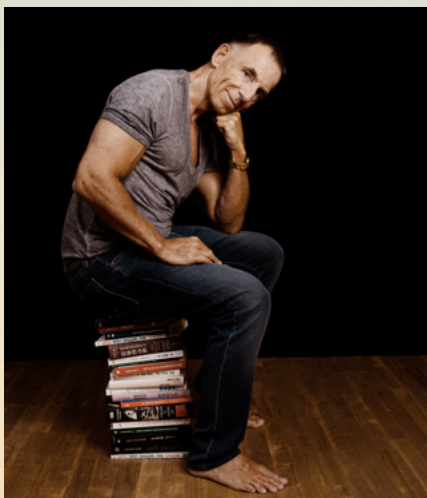
Wer das Autogene Training beherrscht, verfügt nicht nur über eine hoch wirksame Entspannungstechnik, sondern er kann auch bestimmte Ziele tief in sein Unterbewusstsein einprogrammieren – ähnlich wie man ein Ziel in das Navigationssystem eines Autos eingibt. So wie das Navigationssystem die Route berechnet und anzeigt, wie man fahren muss, so weist auch das Unterbewusstsein den Weg zu einem Ziel, das beim Autogenen Training eingesuggeriert wurde.

**PROGRAMMIEREN SIE SICH IHRE ZIELE EIN!**

Ich selbst betreibe das Autogene Training seit etwa vier Jahrzehnten, in vielen Phasen praktizierte und praktiziere ich es täglich. Ich habe jedoch nur wenige Menschen kennengelernt, die es wirklich beherrschen. Der Grund liegt nicht darin, dass es schwierig zu erlernen sei. Im Gegenteil. Es ist sogar sehr einfach, diese Technik zu erlernen. Allerdings muss man hierzu die ersten neun

Monate mindestens zweimal am Tag konsequent üben – und hierzu fehlt den meisten Menschen leider die Disziplin. Wie lange es dauert, bis man es erlernt hat, das ist von Mensch zu Mensch verschieden. Bei manchen stellen sich schon nach wenigen Wochen deutliche Wirkungen ein, bei anderen dauert es viele Monate. Der Begründer des Autogenen Trainings, Schultz, meinte: »Nach 600maligem Üben hat es noch jeder gelernt.« Beherrscht man die Technik einmal, dann verlernt man sie – ähnlich wie die Fähigkeit, zu lesen oder zu schreiben oder Fahrrad zu fahren – niemals mehr im Leben. Beherrscht man diese Grundformeln und befindet sich dann in einem Zustand tiefster Entspannung, dann ist das Unterbewusstsein – ähnlich wie in der Hypnose – sehr aufnahmebereit für suggestive Formeln. Diese Formeln wirken besonders stark, wenn sie im Zustand absoluter Entspannung immer wieder in das Unterbewusstsein einprogrammiert werden. Es handelt sich hier um die wirksamste Form der Autosuggestion. Ich selbst habe allein dadurch ein Vermögen aufgebaut, dass ich mir jedes Jahr neue finanzielle Ziele einprogrammiert habe. Die Formel, die ich mir dafür ausgedacht hatte, lautete: »Ich verdiene x Euro im Jahr, mein Unterbewusstsein zeigt mir wie.« Oder: »Ich besitze am 31.12. dieses Jahres x Euro, mein Unterbewusstsein zeigt mir wie.« Probieren Sie es selbst aus! Sie können das Autogene Training aus Büchern oder in Kursen lernen – aber Sie müssen wirklich jeden Tag üben. Haben Sie dafür die Disziplin?

»Beim Autogenen Training handelt es sich im Grunde genommen um eine Form der Selbsthypnose«



**Dr. Dr. Rainer Zitelmann,** Autor dieses Textes, ist ein weltweit erfolgreicher Bestsellerautor, der 24 Bücher geschrieben hat.

Das Kapitel ist ein Auszug aus dem inzwischen in elf Sprachen erschienenen Buch **„Setze dir größere Ziele“** von **Rainer Zitelmann**  
320 Seiten  
Erschienen: November 2019  
Redline Verlag  
ISBN 978-3-86881-780-5



Bild: Thomas Schweigert, Depositphotos/Kotenko, Cover: Redline Verlag