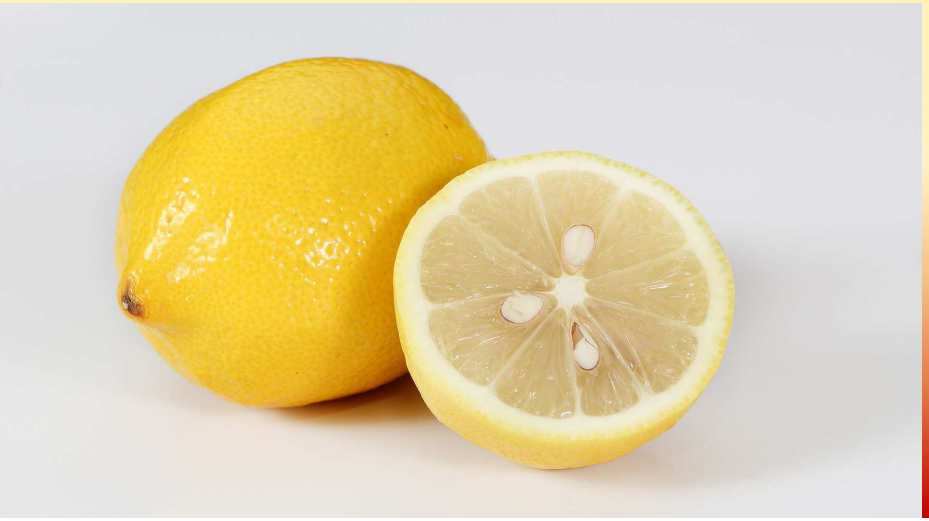
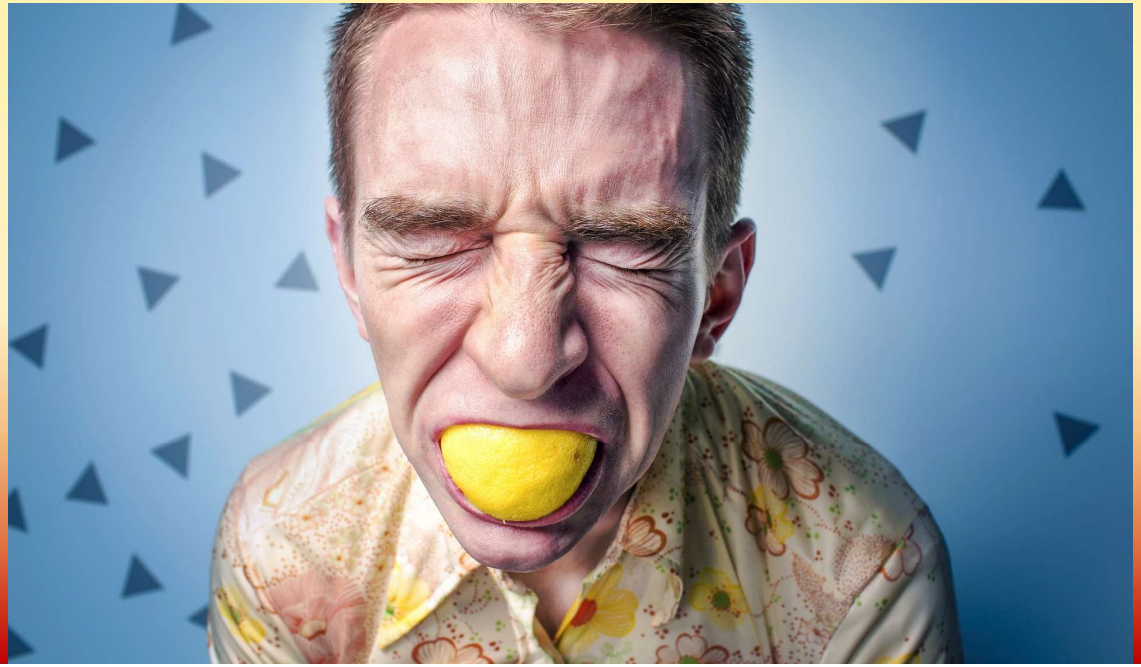
Autogenes Training nach J.H. Schultz

Für Erwachsene und Kinder,mit ein wenig Unterstützung von KI.

Marc Gutsche

- Entspannungspädagoge
- Trainer für Stressmanagement
- Resilienztrainer
- Supervisor
- Mediator
- Ergotherapeut





Autogenes Training nach J.H. Schultz
-1920-

- Ruhe, Schwere, Wärme, Atem,...,...,Kühle
- es werden auf Grund des fehlenden Trainings, die Formeln für Solarplexus (Sonnengeflecht) und Herz nur erwähnt, jedoch bei der Durchführung weggelassen

Wirkung

Reduktion von Stress & Anspannung

Förderung von Konzentration & Ruhe

Stärkung von Selbstwirksamkeit

Sinnbilder, Metaphern, Ideen

Ruhe

Schwere

Wärme

Atem ist ruhig und gleichmäßig

kühle Stirn

An die Handys…fertig…los

- Begriffe → in eine kleine Geschichte verwandeln
- KI (ChatGPT o.a) als Werkzeug: einfach & spielerisch

Promten

„Erstelle mir bitte eine kurze Geschichte, die ähnlich wie eine Traumreise ist, bezogen auf das Autogene Training.

Die Elemente : Ruhe, Schwere, Wärme, ein gleichmäßiger Atem und zum Schluss die kühle Stirn sollen hierbei vorkommen.

Die Geschichte soll auf einem Piratenschiff stattfinden und für Kinder im Alter von 4 Jahren sehr anschaulich und verständlich sein.“

„Die Piraten-Traumreise“ (Chat GPT)

Stell dir vor, du bist auf einem großen Piratenschiff. Das Holz knarrt leise, und du liegst gemütlich in deiner Hängematte. Alles um dich herum ist ganz ruhig. Du hörst nur das sanfte Plätschern der Wellen. Es ist, als ob das Meer dir Ruhe schenkt. Ganz ruhig.

Du merkst, wie deine Arme und Beine schwer werden, so wie ein dicker Piratenschatz, der tief im Meer auf dem Grund liegt. Dein Körper fühlt sich angenehm schwer und entspannt an.

Die Sonne scheint freundlich vom Himmel und wärmt dich wie eine kuschelige Decke. Deine Arme und Beine werden ganz warm, wie wenn du sie in die Sonne hältst. Ganz warm und angenehm.

Du atmest gleichmäßig, wie die Segel, die sich im Wind füllen: einatmen ... ausatmen ... einatmen ... ausatmen ... So ruhig, so gleichmäßig, ganz leicht.

Du bist ein kleiner Pirat auf deinem Schiff, geborgen, ruhig und entspannt. Alles ist gut.

Und während du dich so wohlfühlst, spürst du an deiner Stirn eine frische, kühle Brise vom Meer. Sie weht ganz sanft über deine Stirn – angenehm und kühl, wie eine frische Meereswelle. Du fühlst dich wach und erfrischt und hast nun wieder ganz viel Energie und Kraft für den Tag.- Rückholphase-

Kleingruppen 2-5 Personen

- Erstellen
- Vortragen
- Entspannen
- Rückmelden

Zeit für Fragen und Anmerkungen

- www.supervision-gutsche.de
- info@supervision-gutsche.de