

# **AUTOGENES TRAINING**

**nach I. H. Schultz**

Die **Grundstufe des Autogenen Trainings** ist ein

## **Verfahren der Selbstentspannung**

**zur Beeinflussung von Körperempfindungen und Körperfunktionen, die sonst willentlich nicht steuerbar sind. Der Mensch kann lernen, das vegetative Nervensystem zu regulieren und damit Blutdruck, Herzrhythmus, Asthma, Migräne, Verdauung, Sexualfunktionen, .... zu beeinflussen. Autogenes Training dient zum Ausgleich von Spannungen, zur Linderung oder Beseitigung von Schmerzen und Ängsten (z. B. Bei Erkrankungen des Bewegungsapparats, bei Krebserkrankungen, bei Schlafstörungen, bei Tinnitus,.....)**

Beim Autogenen Training handelt es sich um einen körperlich-seelischen Vorgang, dessen Grundzug ein **Loslassen**, ein passives Sich-Hineinfühlen in eigene Erlebnisse und in den eigenen Körper ist.

Es ist hilfreich für Eltern, Lehrer, Erzieher, für alle Menschen, die anderen Menschen feinfühlig und selbstsicher begegnen wollen. Denn je mehr ich im Einklang mit mir selbst bin und über mich selbst nachdenken kann, umso besser kann ich mich auf andere Menschen und Sachverhalte einlassen.

Autogenes Training macht bereit **fürs Lernen** und **fürs Sich-Abgrenzen**. **Mehr Gelassenheit und mehr Zugang zu den eigenen Talenten und zu den eigenen Problemen wird möglich.**

**Voraussetzung für das Erlernen** der Grundstufe des Autogenen Trainings ist die **Bereitschaft, dreimal täglich wenigstens 3 Minuten zu üben.**

Autogenes Training sollte **nur unter fachkundiger Anleitung** erlernt werden.

# AUTOGENE PSYCHOTHERAPIE

**Autogene Psychotherapie ist ein wissenschaftlich fundiertes, psychotherapeutisches Verfahren.**

**Der Begriff „autogen“ - wörtlich „aus sich heraus entstehend“ - beschreibt, dass es dabei um die Förderung der inneren Entwicklung durch die Stärkung der seelischen und körperlichen Selbstheilungskräfte geht.**

**Man unterscheidet zwischen Grund-, Mittel und Oberstufe.**

**Die Grundstufe des „Autogene Trainings“ bezeichnet die von KlientInnen und PatientInnen erlernbaren und anwendbaren Entspannungsübungen.**

**Die Mittelstufe des Autogenen Trainings nützt die autogen erreichte Ruhe, um problembesetzte Gedanken, Gefühle und Bilder aus einem inneren Zustand der Gelassenheit zu beobachten und damit Angst und Spannungsreduzierungen gegenüber bestimmten Problemthemen zu erreichen.**

**Durch persönliche „Vorsatzformeln“ kann eine neue Sicht und eine neue Wertung der Schwierigkeiten eingeholt werden und die Persönlichkeitsentwicklung kann neue Impulse erfahren.**

**In der psychoanalytisch orientierten Oberstufe der Autogenen Psychotherapie wird eine Vertiefung der seelischen Vorgänge möglich, eine eingehende Auseinandersetzung mit den eigenen Lebensentscheidungen, den eigenen kreativen Begabungen. Und man kann eine Behandlung sozusagen von der Wurzel her beginnen, indem man sie im Zusammenhang mit emotionalen Faktoren neu sehen und neu bewerten lernt.**

**Dr. Liesl STUMMER**

**Psychotherapeutin mit Zusatzbezeichnung ATP**

**„Autogenes Training / Autogene Psychotherapie“**

**2340 Mödling, Franz-Schubertgasse 7**

**Mobil 0650 390 4408    Telefax: 02236 42624**

**e-mail: liesl.stummer@gmx.at**

**Der nächste Kurs**

## **AUTOGENES TRAINING GRUNDSTUFE**

**beginnt am Dienstag, den 18. September 2018, um 19 Uhr**

**in Mödling, Franz-Schubertgasse 7.**

**Am Dienstag, den 18. September 2018, um 19 Uhr ist die Vorbesprechung zu diesem Kurs mit Gelegenheit zu einem Vier-Augen-Gespräch in der Dauer von 10 Minuten.**

**Termine:**

**Dienstag, 18. September 2018, 19 Uhr**

**Dienstag, 02. Oktober 2018, 19 Uhr**

**Dienstag, 16. Oktober 2018, 19 Uhr**

**Dienstag, 13. November 2018, 19 Uhr**

**Dienstag, 20. November 2018, 19 Uhr**

**Dienstag, 04. Dezember 2018, 19 Uhr,**

**Dienstag, 18. Dezember 2018, 19 Uhr und**

**Dienstag, 08. Jänner 2019, 19 Uhr**

**Die Zusammenkünfte dauern jeweils 90 Minuten.**

**Die Kosten inkl. Kursunterlagen betragen € 240,00**

**Dr. Liesl STUMMER**

**Psychotherapeutin mit Zusatzbezeichnung ATP**

**„Autogenes Training / Autogene Psychotherapie“**

**2340 Mödling, Franz-Schubertgasse 7**

**Mobil 0650 390 4408    Telefax: 02236 42624**

**e-mail: [liesl.stummer@gmx.at](mailto:liesl.stummer@gmx.at)**

## **AUTOGENES TRAINING**

### **Mittelstufe**

**beginnt am Donnerstag, den 8. November 2018, um 19 Uhr**  
**in Mödling, Franz-Schubertgasse 7.**

**Voraussetzung ist ein Kurs Autogenes Training Grundstufe.**

**Termine:**

**Donnerstag,, 08. .November 2018, 19 Uhr**

**Donnerstag, 15.. November 2018, 19 Uhr**

**Donnerstag, 29. November 2018, 19 Uhr**

**Donnerstag,, 06. Dezember 2018, 19 Uhr**

**Donnerstag, 20. Dezember 2018, 19 Uhr**

**Donnerstag,, 10. Jänner 2019, 19 Uhr**

**Donnerstag, 24. Jänner 2019, 19Uhr.**

**Die Zusammenkünfte dauern jeweils 90 Minuten.**

**Die Kosten inkl. Kursunterlagen betragen € 210,-.**

**Teilrefundierung durch Krankenkassen möglich,**

**in der Regel derzeit pro Sitzung € 7,27**

**Kostenreduktion bei sozialer Bedürftigkeit möglich.**

**Dr. Liesl STUMMER**

**Psychotherapeutin mit Zusatzbezeichnung ATP**

**„Autogenes Training/Autogene Psychotherapie“**

**2340 Mödling, Franz-Schubertgasse 7**

**Handy 0650390 4408 Telefax: 02236 42624**

**e-mail: [liesl.stummer@gmx.at](mailto:liesl.stummer@gmx.at)**

**Der nächste Kurs**

## **AUTOGENE PSYCHOTHERAPIE - OBERSTUFE I**

**beginnt am Mittwoch, den 10. Oktober 2018, um 19 Uhr**

**in Mödling, Franz-Schubertgasse 7.**

**Voraussetzung ist ein Kurs Autogenes Training Grundstufe und regelmäßiges Üben ein Jahr lang.**

**Termine:**

**Mittwoch, 10. Oktober 2018, 19 Uhr**

**Mittwoch, 14. November 2018, 19 Uhr**

**Mittwoch, 21. November 2018, 19 Uhr**

**Mittwoch, 05. Dezember 2018, 19 Uhr**

**Mittwoch, 19. Dezember 2018, 19 Uhr**

**Mittwoch, 09. Jänner 2019, 19 Uhr**

**Mittwoch, 16. Jänner 2019, 19 Uhr**

**Mittwoch, 30. Jänner 2019, 19 Uhr**

**Mittwoch, 13. Februar 2019, 19 Uhr**

**Die Zusammenkünfte dauern jeweils 120 Minuten.**

**Die Kosten inkl. Kursunterlagen betragen € 270,-.**

**Teilrefundierung der Kosten für Psychotherapie durch Krankenkassen**

**Dr. Liesl STUMMER**

**Psychotherapeutin mit Zusatzbezeichnung ATP**

**„Autogenes Training/Autogene Psychotherapie“**

**2340 Mödling, Franz-Schubertgasse 7**

**Handy 0650 390 4408    Telefax: 02236 42624**

**e-mail: [liesl.stummer@gmx.at](mailto:liesl.stummer@gmx.at)**

**Der nächste Kurs**

## **AUTOGENE PSYCHOTHERAPIE - OBERSTUFE II**

**beginnt am Freitag, den 14. September 2018, um 19 Uhr**

**in Mödling, Franz-Schubertgasse 7.**

**Voraussetzung ist ein Kurs Autogene Psychotherapie Oberstufe.**

**Termine:**

**Freitag,, 14. September 2018, 19 Uhr**

**Freitag,, 21. September 2018, 19 Uhr**

**Freitag,, 12. Oktober 2018, 19 Uhr**

**Freitag,, 16. November 2018, 19 Uhr**

**Freitag,, 23. November 2018, 19 Uhr**

**Freitag,, 07. Dezember 2018, 19 Uhr**

**Freitag,, 21. Dezember 2018, 19 Uhr**

**Freitag,, 11. Jänner 2019, 19 Uhr**

**Freitag,, 25. Jänner 2019, 19 Uhr**

**Die Zusammenkünfte dauern jeweils 120 Minuten.**

**Die Kosten inkl. Kursunterlagen betragen € 270,-.**

**(Teilrefundierung der Kosten für Psychotherapie durch Krankenkassen )**

**Dr. Liesl STUMMER**

**Psychotherapeutin mit Zusatzbezeichnung ATP**

**„Autogenes Training/Autogene Psychotherapie“**

**2340 Mödling, Franz-Schubertgasse 7**

**Mobil: 0650 390 4408    Telefax: 02236 42624**

**e-mail: liesl.stummer @gmx.at**

**Anmeldung für den Kurs**

---

**Beginn:**

---

**Familienname**

**Vorname**

**Geburtsjahr**

---

**Adresse**

---

**Beruf**

**Mit der schriftlichen Anmeldung und der Zahlung des Kursbeitrags sind Sie angemeldet.**

**Konto Dr. Elisabeth Stummer, Psychotherapie bei der ERSTE BANK  
Mödling IBAN: AT31 2011 1000 0981 3969    BIC: GIBAATWWXXX**

**Kostenreduktion bei sozialer Bedürftigkeit möglich.**

**Es ist wichtig für Sie, möglichst an allen Zusammenkünften teilzunehmen.**

Datum

Unterschrift