

## Autogenes Training

Gerade in der heutigen Zeit, wo wir immer mehr die Dualität mit ihren Polaritäten leben dürfen,

z.B. Zuneigung - Abneigung; Fülle - Mangel;  
Beziehung - Beziehungslos;  
Entspannung - Anspannung; u.s.w.

ist es wichtig, zu wissen, dass die beiden jeweiligen Pole zusammen gehören, ja sogar eins sind, und wir sie nur durch unsere Gedanken trennen.

Wenn wir nur einen der beiden Pole leben und anerkennen, lehnen wir dadurch automatisch und unbewußt den anderen ab.

Durch das Autogene Training lernen wir, was geschieht, wenn wir den ausgeschlossenen Pol, z.B. Entspannung, hereinnehmen (die Anspannung leben wir meistens schon).

Diese Methode eignet sich sehr gut für Menschen, die sich generell schwer tun, einfach mal abzuschalten. Sie ist einfach zu lernen und bei sich selber anzuwenden.

