

Wir über uns

Die Bezirksklinik Rehau gewährleistet ein differenziertes Angebot in Diagnostik und Therapie für alle Formen psychiatrischer Erkrankungen. Alle in die Klinik kommenden Patienten mit psychosomatischen Beschwerden, schweren Depressionen, akuten Psychosen, aber auch altersverwirrte, suchtkranke oder suizidgefährdete Personen oder Patienten mit schweren neurotischen Entwicklungen können in der Bezirksklinik in angemessener Weise behandelt werden.

Die Klinik beinhaltet

- ◆ Vier akutpsychiatrische Stationen (unter anderem Stationen, die neben der psychotherapeutisch/psychosomatischen Behandlung bei Depressionen auch der sozialen Eingliederung der Patienten dienen)
- ◆ Zwei gerontopsychiatrische Stationen
- ◆ Zwei Suchtstationen (eine dieser Suchtstationen dient dem qualifizierten Entzug und der Motivation zur Einleitung von Entwöhnungstherapien)
- ◆ Eine Notfallstation
- ◆ Eine psychiatrische Institutsambulanz mit aufsuchender Fachpflege
- ◆ Eine Tagesklinik für Erwachsene, die 2017 zehn Jahre alt geworden ist

Kontakt

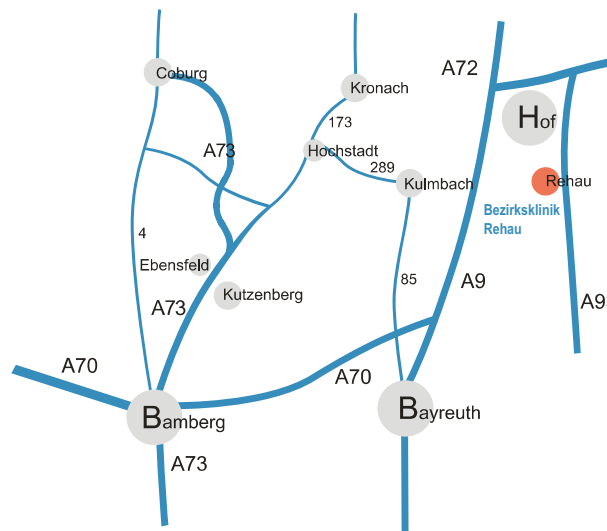
Bezirksklinik Rehau

Fohrenreuther Str. 48
95111 Rehau



Telefon 09283 599-0
Fax 09283 599-193
rehau@gebo-med.de
www.gebo-med.de

So erreichen Sie uns



Autogenes Training nach J.H. Schultz

Manuela Wöger
Diplompsychogerontologin



Bezirksklinik Rehau
Fachkrankenhaus für Psychiatrie,
Psychotherapie und Psychosomatik

Ablauf der Übungen

Angenehmes Sitzen oder Liegen

Augen schließen / einen Punkt fixieren und Einstimmen

Übungen im völligen Stillschweigen (bzw. leiser Musik)

Wortlaut der Übung	Häufigkeit (etwa)	Entspannungsgebiet
Ich bin ganz ruhig.	einmal	Muskeln
Der rechte/linke Arm ist ganz schwer.	sechsmal	
Ich bin ganz ruhig.	einmal	Blutgefäße
Der rechte/linke Arm ist ganz warm.	sechsmal	
Ich bin ganz ruhig.	einmal	Atmung
Atmung ganz ruhig.	sechsmal	
Ich bin ganz ruhig.	einmal	Herz
Puls geht ruhig und gleichmäßig.	sechsmal	
Ich bin ganz ruhig.	einmal	Leiborgane
Sonnengeflecht strömend warm.	sechsmal	
Ich bin ganz ruhig.	einmal	Kopf
Die Stirn ist angenehm kühl.	sechsmal	
Ich bin ganz ruhig.	einmal	Persönliche Formel
z.B. Ich schöpfe neue Kraft.	sechsmal	
Ich bin ganz ruhig.	einmal	

„Zurücknehmen“: Fäuste machen, Arme anziehen, sich recken und strecken, tief durchatmen, Augen aufmachen



Autogenes Training

Das Autogene Training hat sich für viele Menschen zur tiefen Entspannung, Beruhigung und Erholung bewährt. Es besteht aus sechs Übungen (Schwereerlebnis, Wärmeerlebnis, Herzerlebnis, Atemerlebnis, Beeinflussung der Bauchorgane und Stirnkühlung) und wurde 1926 - 1932 von J.H. Schultz entwickelt.

Täglich werden die Übungen wiederholt. Das vegetative Nervensystem zu beeinflussen ist Ziel des Trainings. Bewusstes Umschalten auf Ruhe und Entspannung bekämpft Stress, Konzentrations- und Schlafstörungen. Autogenes Training wirkt stimmungsaufhellend, erleichtert die Stressverarbeitung und mindert negative Gefühle, fördert Kreativität und Phantasie.

Psychosomatische Krankheiten wachsen in beängstigender Weise an, das Autogene Training aktiviert die Selbstheilungskräfte und unterstützt dadurch Arzneimittel- und Psychotherapie. Es ist eine wirkungsvolle Vorbeugung, Psychohygiene und Behandlung. Entspannen, Träumen und Erholen wirken ohne Vorkenntnisse über die reine Übungszeit hinaus.

Literatur: Prof. J.H. Schultz, Autogenes Training, Das Original-Übungsheft, Die Anleitung vom Begründer der Selbstentspannung, Trias.

