

# Autogenes Training (EMR Krankenkassenanerkennung)

## Definition

Das autogene Training (griechisch „autos“ = selbst, „genos“ = üben) ist ein Verfahren zur konzentrativen Selbstentspannung und hilft, Stress abzubauen.

## Herkunft

Das autogene Training basiert auf den Methoden der Hypnose, die Ende des 19. Jahrhunderts sehr populär war. Ausgehend von der Selbsthypnose entwickelte der Berliner Neurologe und Psychiater Johannes H. Schultz (1884-1970) in den 1920er Jahren das autogene Training. Schultz hatte festgestellt, dass einige Patienten alleine durch die Konzentration auf Gefühle von Wärme und Schwere in einen leichten Trancezustand fielen. Er nannte diesen selbst erzeugten Trancezustand „autogen“ und das Verfahren vorerst „autogene Organübungen“. Das Grundlagenwerk von Schultz von 1932 trägt dann den Titel „Das autogene Training. Konzentrierte Selbstentspannung“. Mittlerweile wird das autogene Training in der ganzen Welt angewandt.

## Grundlagen

Die Autosuggestion ist im Alltag weit verbreitet: Es handelt sich um eine Art Selbstgespräch, in dem man sich selbst Handlungsanweisungen gibt, zum Beispiel „ich rege mich nicht auf“ oder „ich bleibe ganz ruhig“. Durch die Konzentration auf bestimmte autosuggestive Übungen (Selbstanweisungen) kann ein Zustand der inneren Ruhe und Entspannung erreicht werden. Die Vorstellung von Wärme und Schwere des Körpers hat im autogenen Training eine zentrale Rolle inne, weil sich die entspannte Muskulatur wärmer und schwerer anfühlt als die angespannte.

Im Gegensatz zur Hypnose wird das autogene Training nicht vom Therapeuten, sondern vom Patienten selbst durchgeführt, der somit die Kontrolle behält.

© 2010 by EMR - RME

Nach Kenntnis des EMR verwenden zurzeit die nachfolgenden Versicherer die EMR-Registrierung in irgendeiner Form.

**Bitte beachten Sie**, dass diese Angaben zu den Versicherern lediglich informativen Charakter haben und keinen Anspruch auf Vergütung vermitteln. Jeder Versicherer entscheidet selbst, ob er eine Methode vergütet, in welchem Umfang er Vergütungen leistet und ob er die Vergütung von weiteren oder anderen Voraussetzungen als der EMR-Registrierung abhängig macht. Jeder Versicherer kann diesen Entscheid jederzeit abändern. Wir empfehlen Ihnen daher grundsätzlich, vor Behandlungsbeginn immer eine Kostengutsprache des Versicherers einzuholen.

- Agilia Krankenkasse AG
- Aquilana Versicherungen
- Arcosana AG
- avanex Versicherungen AG
- Avenir Krankenversicherung AG
- CONCORDIA Schweiz. Kranken- und Unfallvers. AG
- CSS Krankenversicherung AG
- Easy Sana Krankenversicherung AG
- FKB Die liechtensteinische Gesundheitskasse
- Helsana Versicherungen AG
- innova Krankenversicherung AG
- INTRAS
- KluG Krankenversicherung
- kmu-Krankenversicherung
- KPT Krankenkasse AG
- Krankenkasse Luzerner Hinterland
- Krankenkasse Stoffel
- Mutuel Krankenversicherung AG
- Philos Krankenversicherung AG
- Progrès Versicherungen AG
- PROVITA Gesundheitsversicherung AG
- publiSana Krankenversicherung
- rhenusana
- Sanagate AG
- sansan Versicherungen AG
- Sodalıs Gesundheitsgruppe
- Sumiswalder Kranken- und Unfallkasse
- SWICA Krankenversicherung AG