



Ich möchte Sie bitten, sich bei Ihrem behandelnden Arzt über mögliche Kontraindikationen - Ihrem Gesundheitszustand entsprechend – zu informieren. Ich möchte hier die allgemein möglichen Faktoren aufführen, die gegen das Autogene Training sprechen könnten.

Mögliche Kontraindikationen zum Autogenen Training:

- ▶ kognitive Einschränkungen, die das Lenken der Aufmerksamkeit auf innere Prozesse und die Fähigkeit, Erlerntes zu nutzen und sich selbst zu instruieren, vermindern
- ▶ Psychosen, z.B. Schizophrenie, bipolare Störungen, Depressionen, o.a. psychische Erkrankungen, insbesondere mit Wahn oder dissoziativen Symptomen
- ▶ Persönlichkeitsstörungen
- ▶ Demenzen und andere Krankheiten am Gehirn
- ▶ Angst vor Kontrollverlust
- ▶ hypochondrisch geprägte Selbstwahrnehmung (Gefahr von Fehlinterpretation körperlicher Vorgänge)
- ▶ geistige Behinderung
- ▶ Ateminsuffizienz
- ▶ schwere Herz- und Kreislauferkrankungen, beispielsweise eine Herzinsuffizienz
- ▶ kürzlicher Herzinfarkt oder einen Schlaganfall
- ▶ Epilepsie und ähnliche Anfallserkrankungen
- ▶ Erkrankungen des zentralen Nervensystems, beispielsweise Morbus Parkinson
- ▶ Schädigungen am Gehirn, z. B. aufgrund von Verletzungen
- ▶ Psychopharmaka
- ▶ Abhängigkeit von Alkohol, Drogen, Medikamenten oder anderen suchterzeugenden Stoffen
- ▶ Kinder und Jugendliche (Einwilligung der gesetzlichen Vertreter muss vorliegen)
- ▶ ungenügende Vertrauensbasis oder Ablehnung Klient - Behandler

Erschwerend können sein:

- ▶ Unruhe
- ▶ Konzentrationsstörungen
- ▶ starke Schmerzen

Hinweis:

Sollten Sie Autogenes Training erlernen wollen, bitte ich bei Bedenken um Bestätigung durch Ihren behandelnden Arzt. Ich lasse mir grundsätzlich schriftlich versichern, dass Sie ausreichend über mögliche Kontraindikationen informiert sind und keinerlei gegen das Autogene Training sprechende Grunderkrankungen o. ä. vorliegen.