

Psychotherapie

Autogenes Training – Seminarleiter – Grundkurs

Autogenes Training ist ein auf Autosuggestion basierendes Entspannungsverfahren. Es wurde vom Berliner Psychiater Johannes Heinrich Schultz aus der Hypnose entwickelt und 1926 erstmals vorgestellt. Heute ist das autogene Training eine weit verbreitete und – beispielsweise in Deutschland und Österreich – medizinisch anerkannte Psychotherapiemethode.

Grundlage für die Entwicklung der Methode war Schultz' Entdeckung, dass die meisten Menschen in der Lage sind, einen Zustand tiefer Entspannung allein mit Hilfe ihrer Vorstellungskraft zu erreichen.

Die ursprünglichen Methoden wurden seither weiterentwickelt und durch neue Erkenntnisse ergänzt.

Während das autogene Training ursprünglich zur Unterstützung der psychotherapeutischen Behandlung kranker Menschen entwickelt wurde, wird es heute ebenso von gesunden Personen angewendet.

Es wird beispielsweise eingesetzt zur Steigerung der sportlichen Leistungsfähigkeit, zur Erhöhung des Lernvermögens, zur Förderung der Belastbarkeit im Managementbereich, als Mittel zur Stressreduktion und in der Prophylaxe gegen das Burnout-Syndrom.

Schultz nannte sein Verfahren ursprünglich „konzentративе Selbstentspannung“, wobei die bewusste Entspannung der Muskulatur die Grundlage der Methode darstellt.

Innerhalb der psychotherapeutischen Verfahren ist das autogene Training somit dem Bereich der Körpertherapien zuzuordnen, weil der Ausgangspunkt und die Grundlage die körperlichen Veränderungen der Muskel- und Gefäßspannung sind.

Der Grundkurs "Autogenes Training" bereitet Sie umfassend auf den Einsatz der Methode in der Einzeltherapie und als Gruppenleiter/in in der eigenen Praxis oder in Gesundheits-, Wellness- u. Bildungseinrichtungen vor.

Um sich bei den Krankenkassen zertifizieren lassen zu können, benötigen Sie bestimmte Voraussetzungen, darunter insgesamt 120 Ustd. Zum Erreichen dieser Stundenzahl finden Sie entsprechende Aufbauangebote in unserem Seminarangebot.

Bitte beachten Sie in Hinblick auf eine Zertifizierung auch den aktuellen Präventionsleitfaden der gesetzlichen Krankenkassen nach § 20 II SGB V mit der Beschreibung der Anbieterqualifikation für PMR und AT, den Sie im Internet veröffentlicht finden.

Termine

Sa, 17.01.2026
10:00-18:00 Uhr
So, 18.01.2026
10:00-18:00 Uhr
[und 2 mehr](#)

Preis

590,00 €

Schule

Paracelsus Heilpraktikerschule
Passau
Bahnhofstr. 17, 3. Stock
94032 Passau
Tel. 0851-7 39 61

Seminarnummer

SSH83060925V3

Anmeldemöglichkeiten

- Bei jeder Akademie
- Per Fax: 0261-952 52 33
- Auf [unserer Webseite](#)



Irrtümer und Änderungen vorbehalten
Erstellt 16.01.2026

Dozentin

Doris Thiem

Jg. 1964, 2 Kinder. Ausbildung zur Augenoptikerin mit anschließender Berufserfahrung, während der Kindererziehungszeit in verschiedenen Beschäftigungsbereichen tätig, größtenteils im Gesundheitswesen. 2017 erfüllte sich Frau Thiem einen Herzenswunsch und absolvierte die Ausbildung zur psychologischen Beraterin, wo sie sich vor allem zu den Entspannungstherapien hingezogen fühlte. Es folgten die Meditationslehrer-Ausbildung, Ausbildungen in Progressiver Muskelentspannung und Autogenem Training. Seit 2017 Assistenz der Schulleitung der Paracelsus-Schule Ulm, seit 2018 arbeitet sie freiberuflich im Bereich Entspannung und psychologischer Beratung, seit Anfang 2024 unterrichtet sie Entspannung. Ihr weiteres großes Interesse gilt den Wildkräutern und Heilpflanzen.