



Eltern- Checkliste zum Autogenen Training

- Lassen Sie ihrem Kind die Möglichkeit, das Autogene Training als etwas Eigenes zu haben
- Drängen Sie ihr Kind nicht, dass verstärkt den Druck statt ihn zu mindern
- Ermutigen sie ihr Kind zum Üben
- Bieten Sie Unterstützung an, wenn Hilfe beim Üben benötigt wird oder Fragen auftreten
- Schaffen Sie Möglichkeiten, in Ruhe zu üben, vermeiden Sie Störungen
- Reflektieren Sie einmal ihr eigenes Verhalten in stressigen Situationen, wie kommen Sie zur Ruhe, wie schaffen Sie sich einen Ausgleich
- Unterschätzen Sie ihre *Vorbildfunktion* nicht
- Es ist wünschenswert, ihrem Kind hin und wieder eine Entspannungsgeschichte vorzulesen
- Sie bekommen einen Eindruck, wie das Autogene Training auf ihr Kind wirkt
- Ihr Kind möchte beim Üben seine Augen nicht schließen- zwingen Sie es nicht!
- Vergessen Sie nicht, das es Kinder sind und es eine große Aufgabe ist, die Übungen zu erlernen
- Es ist ein Prozess, der in den Alltag eingebunden werden kann
- Wichtig ist *konsequentes* Üben und *ständiges* Wiederholen
- Geduld und Einfühlungsvermögen fördern das selbständige Üben
- Schaffen Sie Anreize, wie eine gemütliche Ecke einzurichten, ein Kuscheltier dazu nehmen oder das Lieblingsgetränk anbieten
- Loben Sie ihr Kind bei regelmäßigen Übungen, verbringen Sie Zeit miteinander, bieten Sie kindgerechte Massagen an
- Es ist eine schöne und wertvolle Erfahrung für ihr Kind das Autogene Training in der Gruppe zu üben- sie fühlen sich nicht allein, die Motivation wird größer!