

Bewusstseinszustände im Wachsein, in der Entspannung und im Schlaf

Der Grad der Wachheit (die Vigilanz) wird erkennbar mithilfe einer Hirnstrommessung (EEG) an den Spannungsschwankungen der Kopfoberfläche. Bei 8-13 Schwingungen pro Sekunde befindet sich unser Gehirn im „Entspannungsmodus“. Dieser kann durch Autogenes Training bewusst herbeigeführt werden. Hier ein vereinfachtes Modell.

Beta-Wellen

- 21 – 38 Hz: bei starker Konzentration, in Hektik und Stress (über 30 Hz: »Gamma-Wellen«)
- 15 – 21 Hz: hellwach, normale bis erhöhte nach außen gerichtete Aufmerksamkeit und Konzentration, bei Muskelanspannung
- 13 – 15 Hz: ruhig, in entspannter nach außen gerichteter Aufmerksamkeit, mit offenen Augen

Alpha-Wellen

- 8 – 13 Hz: in Ruhe und Entspannung mit geschlossenen Augen, mit nach innen gerichteter Aufmerksamkeit, in Meditation, auch in Schläfrigkeit.
- AT zielt auf diesen Bereich ab, in welchem der Trainierende noch wach ist und die volle Kontrolle über sich selbst hat. Ein Einschlafen ist nicht erwünscht.

Theta-Wellen

- 4 – 8 Hz: in sehr tiefer Entspannung oder Versenkung, beim Einschlafen, in Hypnose. Die bewusste Wahrnehmung der Umgebung entschwindet zunehmend.
- Im AT wird diese Tiefe der Versenkung nicht angestrebt, ist aber für gut Trainierte erreichbar.

Delta-Wellen

- 0,5 – 4 Hz: im Tiefschlaf



Wachheit

Entspannung

→ Bereich des
Autogenen Trainings

Schlaf

