

## Das autogene Training

Das autogene Training gehört zu den anerkanntesten und sehr häufig praktizierten Entspannungstechniken. Bei richtiger Ausführung ist es ein idealer Weg um mehr Konzentration, Entspannung und Erholung zu finden. Hier spielt neben dem Herbeiführen eines Entspannungszustandes auch das Wiederausschalten der Entspannung, welches in der Fachsprache auch Zurücknehmen genannt wird, eine große Rolle. Wer diese Technik schließlich beherrscht, ist in der Lage, das autogene Training jederzeit und an jedem Ort durchzuführen, um auf diese Weise eine tiefe wohltuende Entspannung herbeizuführen.

## Die progressive Muskelentspannung nach Jacobsen

Diese Entspannungsmethode, die auch Tiefenmuskelentspannung genannt wird, ist leicht erlernbar, effektiv und überall einsetzbar. Bei der Jacobsen Technik kommt es darauf an, Muskeln in bestimmter Reihenfolge anzuspannen und wieder zu entspannen. Bei der richtigen Ausführung der Technik werden besondere Anforderungen an Ihre Fähigkeit zur Körperwahrnehmung gestellt. Ziel ist es, den Unterschied zwischen Anspannungs- und Entspannungsphase deutlich zu machen.

**Telefonisch** kann ich Ihnen mitteilen, wann der nächste Kurs beginnt und selbstverständlich können Sie sich dann auch sofort einen Kursplatz reservieren lassen. Für weitere Informationen und Auskünfte, wie z.B. Kurskosten und Kursdauer, stehe ich Ihnen natürlich sehr gerne zur Verfügung.

### Meine Adresse:

**Psychologisches Zentrum  
St. Veit/Glan**

**Platz am Graben 1, 2. Stock  
9300 St. Veit/Glan**

**Tel: 04212 – 30366  
Mobil: 0664-21 055 05  
Fax: 04212 - 30399**



Angewandte Psychologie und Forschung GmbH

**PSYCHOLOGISCHES ZENTRUM  
St. Veit/Glan**

*Mag. Alexandra Koschat*

## Informationsbroschüre zur Raucherentwöhnung



Rechtsform: Ges.m.b.H., Sitz: Garnisongasse 7/3/27, Postfach 98, 1096 Wien.

Firmenbuch HG Wien Firmenbuchnummer 185928z.

Die AAP im Internet: <http://www.aap.co.at> e-mail: [pz-st.veit@aap.co.at](mailto:pz-st.veit@aap.co.at)

## Verrauchtes Österreich

In **Österreich** rauchen etwa **2,3 Millionen** Menschen (1,3 Millionen Männer, 1 Million Frauen). Damit liegt Österreich – gemessen an der Einwohnerzahl – im europäischen **Raucher-Spitzenfeld**.

**14.000 Menschen** sterben jährlich an den Folgeerkrankungen wie **Krebs, Lungen- und Herz-Kreislauf-Erkrankungen**.

Das Risiko an Lungenkrebs zu erkranken, ist bei Rauchern- gegenüber Nichtrauchern- bis zu **30 mal erhöht**. Auch Passivrauchen erhöht die Gefahr an Lungenkrebs zu erkranken.

## Was Sie über Nikotin wissen müssen

Nikotin ist benannt nach **Jean Nicot de Villemain** (1530 – 1600), der die Tabakpflanze nach Frankreich brachte.

Nikotin ist eine **Droge**, die bei regelmäßiger Anwendung zu schwerer körperlicher und psychischer **Abhängigkeit** führt.

**Nikotinabhängigkeit ist eine Krankheit.**

Häufig wird Nikotin zur **Dämpfung von Angst**, zur **Entspannung**, zur **Beruhigung bei Nervosität**, zum **Abbau von Müdigkeit** oder zur **Steigerung der Konzentration** konsumiert.

## Wie Nikotin wirkt

Bereits 10 Minuten nach dem Rauchen kann in den Lungen, im Blut und im Gehirn die höchste Nikotinkonzentration gemessen werden. Im Gehirn stimuliert Nikotin vor allem die Regionen, die mit Gedächtnis und Bewegung zu tun haben.

## Gute Aussichten für Ex-Raucher

Nach **20 Minuten** normalisieren sich Puls und Blutdruck, die Durchblutung von Händen und Füßen verbessert sich.

Nach **8 Stunden** normalisiert sich die Sauerstoffsättigung im Blut; hier beginnt das Risiko einen Herzinfarkt zu erleiden, bereits zu sinken.

Nach **2 Tagen** verbessern sich Geschmacks- und Geruchssinn, nach **3 Tagen** fällt das Atmen leichter und die körperliche Leistungsfähigkeit steigt.

Nach bereits **2 (bis 12) Wochen** ist die Durchblutung des gesamten Körpers verbessert, Bewegung ist von nun an mit weniger Schwierigkeiten verbunden.

Nach **3 (bis 9) Monaten** ist eine Besserung von Atemproblemen (Kurzatmigkeit) und Husten spürbar, die Lungenfunktion hat sich um 5 bis 10 % verbessert.

Nach **5 Jahren** ist das Lungenkrebsrisiko nur noch halb so groß, nach **10 Jahren** nur mehr  $\frac{1}{4}$  des vorherigen Wertes.

## So werden Sie zum Nichtraucher

Rauchern, die sich von ihrem Laster befreien möchten, bieten sich Wege mit unterschiedlichen Ansätzen, aber einem gemeinsamen Ziel: endlich **Nichtraucher!** Grundvoraussetzung für jeden Entwöhnungsversuch ist der absolute **Wille**, diesen Schritt zu setzen.

Ich würde Sie gerne in ihrem Vorhaben, das Rauchen aufzugeben, unterstützen, indem ich Ihnen **zwei Entspannungstechniken** vermitteln möchte, die den Griff zur Zigarette bei Angst und Nervosität, zur Entspannung, zum Abbau von Müdigkeit und zur Steigerung der Konzentration, ersetzen sollen.

Ziel, dieser, in Gruppensitzungen erlernten und im weiteren kurz beschriebenen Entspannungstechniken, sollte die Überwindung bzw. Herbeiführung der oben genannten Effekte **ohne** zu Hilfenahme von Nikotin sein.