

Schlafstörungen - "Hilfsmittel" nehmen?

Beitrag von „Aktenklammer“ vom 2. November 2004 20:23

Ich habe vor Jahren schon mal autogenes Training versucht, aber es hat nicht so richtig geklappt .. bzw. zu sehr geklappt: der Dozent sagte: "So, heute machen wir die Übung 'mein Kopf wird angenehm kühl..' und prompt hatte ich eine Tiefkühltruhe im Kopf, er sagte: "... die Übung 'mein Sonnengeflecht wird angenehm warm..." und ich hatte eine Sauna im Bauch. Vielleicht sollte ich es aber noch mal versuchen....