



Leistungssteigerung durch Autogenes Training

Ruhe + Ausgeglichenheit

= besseres + strukturiertes
Arbeiten

In Konfliktsituationen

= kühlen Kopf
bewahren

Geförderte
Konzentration

= führt beim Lernen
zu verbesserten
Leistungen

Leistungssteigerung meist
automatisch beim
regelmäßigen Üben!