

Handout zum Kurs Progressive Muskelentspannung nach Jacobsen



*„Spannung ist,
wer du glaubst sein zu müssen.
Entspannung ist,
wer du bist.“*

Chinesische Weisheit



Inhalt

Vorwort

- 1. Die Wirkzusammenhänge von Stress und Entspannung**
 - 1.1. Die psychophysischen Zusammenhänge von Stress und Entspannung
 - 1.2. Stressoren und Stressreaktionen

- 2. Einführung in die Progressive Muskelentspannung**
 - 2.1. Die Historie
 - 2.2. Die Methode
 - 2.3. Die Wirkungsweise/Anwendungsmöglichkeiten

- 3. Grundlagen für das Üben**
 - 3.1. Der Bedingungen
 - 3.2. Die Körperhaltung
 - 3.3. Die Atmung
 - 3.4. Das Zurücknehmen

- 4. Übungseinheiten Progressive Muskelentspannung**
 - 4.1. HÄNDE und ARME
 - 4.2. GESICHT, NACKEN, SCHULTERN und OBERER RÜCKEN
 - 4.3. BRUST, BAUCH, GESÄSS, BEINE, FÜSSE
 - 4.4. LANGFORM – Alle 16 Muskelgruppen nacheinander
 - 4.5. KURZENTSPANNUNG – Anspannen von 7 Muskelgruppen gleichzeitig
 - 4.6. KURZENTSPANNUNG – Anspannen von 4 Muskelgruppen gleichzeitig
 - 4.7. Entspannung durch VERGEGENWÄRTIGUNG
 - 4.8. VERGEGENWÄRTIGUNG und ZÄHLTECHNIK

- 5. Weiterführende Literatur**

- 6. Persönliches Übungstagebuch**



Vorwort

Täglich begegnet uns das Leben mit neuen Herausforderungen. Sei es im Bereich der körperlichen, geistigen oder seelischen Ebene, oder auch im zwischenmenschlichen und gesellschaftlichen Bereich.

Wir werden gefordert, uns immer wieder neu zu orientieren und Lösungsmöglichkeiten für anstehende Lebensaufgaben zu finden und nicht selten sind wir damit so sehr beschäftigt, dass wir vergessen, uns lebendig und in Balance zu fühlen.



Entspannung, Ruhe, Innehalten, Stillwerden, den eigenen Körper wahrnehmen, die innere Stimme hören, Zeit für mich haben...

Dinge die selbstverständlich sein sollten, die aber in Vergessenheit geraten sind oder einfach keinen Platz mehr finden in unserem gut durchorganisierten Tagesablauf.

Die Progressive Muskelentspannung ist eine sehr wirkungsvolle Entspannungstechnik, die schnell erlernbar und durch etwas Übung einfach und überall durchführbar ist. Der Erfolg (Stressreduktion) stellt sich sofort ein und dadurch ist Entspannung sofort spürbar.

1. Die Wirkzusammenhänge von Stress und Entspannung

1.1 *Psychophysische Wirkzusammenhänge von Stress und Entspannung*

Stress an sich ist nicht ungesund. Es ist der Dauerstress, der den Menschen krank und weniger leistungsfähig werden lässt. Durch regelmäßige Entspannungseinheiten aus der progressiven Muskelentspannung lassen sich Stressphasen unterbrechen und der Körper kann sich regenerieren und neue Kräfte sammeln.

Dabei wird die progressive Muskelentspannung nach Jacobsen als eine Strategie für erfolgreiches schwerpunktmäßig palliativ-regeneratives Stressmanagement genutzt. Es geht um das Erreichen von kurzfristigen (Prävention und Palliation) und langfristigen Zielen.

Diese sind:

- physischen und psychischen Spannungszuständen vorzubeugen bzw. diese zu reduzieren
- bestehende körperliche Anspannungen zu lösen
- innere Unruhe und Nervosität zu dämpfen
- negative Stressfolgen langfristig zu lindern
- die eigene Widerstandskraft gegenüber Belastungen längerfristig zu erhalten
- neue Energien aufzubauen

Jeder Einzelne ist nahezu täglich beruflichen und privaten Anforderungen ausgesetzt. Gerät das Leben durch eine Über- oder auch Unterforderung aus dem Gleichgewicht, reagiert der Körper: mit Stress! Hält dieser dann über

einen längeren Zeitraum an, kommt es nicht selten zu gesundheitlichen Beeinträchtigungen, die im Extremfall in psychischen und physischen Erkrankungen gipfeln können.



Durch eine Vielzahl von Freizeitaktivitäten wie Sport, soziale Kontakte, Fernsehen u. ä. versuchen heute viele, sich von den alltäglichen Sorgen und Anforderungen abzulenken und hoffen dadurch Entspannung zu finden.

Oft aber wird das genaue Gegenteil erreicht, denn Ablenkung ist nicht gleich Entspannung. Oft werden in der Freizeit erneut Ehrgeiz und Perfektionismus ausgelebt, Körper und Geist müssen zusätzlich zum Alltags- auch diesen Freizeitstress nebst seiner Reizüberflutung kompensieren. Das führt zu einer permanenten Überspannung in der der Mensch heute teilweise lebt. Gegen die Schnellebigkeit und die Hektik des Alltags kann sich kaum noch jemand wehren.

Es ist also Zeit, in die Stille zu gehen! In der Stille findet der Einzelne innere Ruhe und hat die Möglichkeit, für sich selbst körperliche und seelische Ausgeglichenheit zu schaffen, sich selbst zu begegnen. Ein besonders gutes Mittel, der Überspannung zu begegnen, ist die progressive Muskelentspannung, da sie den Trainierenden in eine gesunde Mittelspannung versetzt und er lernt, zwischen An- und Entspannung zu wechseln.

Dieser dynamische Wechsel ermöglicht einen Ausgleich zwischen den beiden Gegensätzen und damit eine gesunde Lebensweise.

Durch das Erlernen der progressiven Muskelentspannung (oder eines vergleichbaren Entspannungsverfahrens) verbessert sich die Selbstregulation von psychischen Stressreaktionen und eine Entspannungsreaktion wird ausgelöst. Diese wird als Gegensatz zur bei Stress auftretenden körperlichen Reaktion empfunden.



1.2 Stressoren und Stressreaktionen

Stressauslösende Reize werden auch STRESSOREN genannt. Antwort auf diese Reize sind die Stressreaktionen.

Stressoren werden unterteilt in:

Stressor	Auslösende Reize
Leistungsstressor	Zeitdruck, Prüfungen
Stressor eigener Körper	Schmerzen, Hunger, Durst
Soziale Stressoren	Verluste, Konflikte, sozialer Status
Umweltstressoren	Lärm, Hitze
Individuelle Stressverstärker	Perfektionismus, Ungeduld

Dadurch entstehende mögliche Stressreaktionen sind:

- Reduzierter Speichelfluss, Mundtrockenheit
- Erweiterung der Bronchien, Atembeschleunigung
- Aktivierung und Durchblutung des Gehirns
- Erhöhte Muskelspannung, verbesserte Reflexe
- Schwitzen
- Erhöhter Blutdruck, schnellerer Herzschlag
- Kalte Hände und Füße
- Hemmung der Verdauungstätigkeit und der Energiespeicherung
- Erhöhte Gerinnungsfähigkeit des Blutes
- Libidohemmung
- Kurzfristig erhöhte, langfristig verminderte Schmerztoleranz
- Kurzfristig erhöhte, langfristig verminderte Immunkompetenz
- Energiebereitstellung (Blutzucker, Fette)



2. Einführung in die Progressive Muskelentspannung

2.1 Die Historie

Die Progressive Muskelentspannung wurde Anfang der 30er Jahre von dem amerikanischen Arzt und Psychologen Edmund Jacobson (1885-1976) entwickelt.

Grundlage war die Erkenntnis, dass allem psychischen Stress eine physische Verspannung, bedingt durch die Verkürzung der Muskelfasern folgt. Demgegenüber erkannte er die Entspannung als das genaue Gegenteil von Erregungszuständen. Also schloss er daraus, dass durch bewusstes An- und Entspannen der Muskeln und dem anschließenden Nachspüren sich auch die psychischen Verspannungen lösen.

„Progressiv“ bedeutet dabei: fortschreitende und immer tiefer gehende Entspannung. Dadurch wird nicht nur Stress abgebaut, sondern das Gehirn wird auch sensibilisiert und kann so neu auftretenden Stress früher erkennen und vermeiden.



Edmund Jacobson

2.2 Die Methode

Beim Erlernen der Methode der progressiven Muskelentspannung wird besonderer Wert daraufgelegt, nicht nur die Veränderungen der Muskelstände genau wahrzunehmen, sondern ganz besonders den Muskelspannungen, die mit Angst und Unruhe einhergehen, besondere Aufmerksamkeit zu schenken.

So sollen Sie als Teilnehmer Sensibilität dafür entwickeln, dass Ihre Empfindungen für Sie allmählich zum Hinweisreiz werden. So haben Sie die Möglichkeit, langsam eine Art „Frühwarnsystem“ zu entwickeln, da sich in der Muskulatur eher und deutlicher ein Unbehagen und innere Spannung einstellen, als diese ins Bewusstsein gelangen. Sie lernen auf diese Weise, wann es Sinn macht, Entspannung gegen jede Art von Unbehagen einzusetzen. Mittelfristig wird dadurch ein ständiger Zustand von Mittelspannung erreicht, der es ermöglicht, selbst über Anspannung und Entspannung zu entscheiden.



Das Grundprinzip der progressiven Muskelentspannung besteht darin, durch willentliche kurzzeitige Anspannung verschiedener Muskeln und Muskelgruppen und nachfolgende wesentlich länger andauernde Entspannung durch „Loslassen“ eine nachhaltige Verbesserung des Allgemeinbefindens zu erlangen. Diese Methode ist mittlerweile hinlänglich wissenschaftlich erforscht und nachgewiesen.

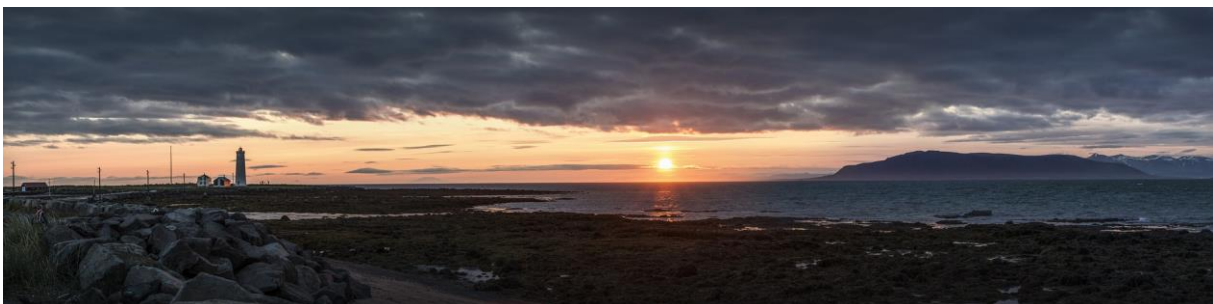
Dabei sind folgende drei Faktoren bei der progressiven Muskelentspannung von vorrangiger Bedeutung:

- Die willentliche abwechselnde Spannung und Entspannung verschiedener Muskelgruppen, um Veränderungen wahrzunehmen und kleinere Restspannungen zu lösen.
- Die Konzentration auf Wahrnehmung von subtilen Empfindungen (nicht die Intensität der Anspannung ist wichtig, sondern eher das Nachempfinden der Übergänge)
- Kontinuierliches Lernen und Üben, um langsam eine Umstellung im physischen und psychischen Bereich zu erwirken.

Die Phase der Anspannung sollte ca. 7-8 Sekunden andauern, die Entspannungsphase demgegenüber mindestens dreimal so lange, also ca. 25-30 Sekunden erfolgen. Wichtig ist es, den Atemstrom während der Anspannung weiterhin gleichmäßig in den Bauchraum fließen zu lassen und diesen nicht zu unterdrücken.

Das gesamte Trainingsprogramm umfasst das Einbeziehen bis zu 16 verschiedener Muskelgruppen, wobei jeder Muskel bzw. jede Muskelgruppe zweimal angespannt und wieder entspannt wird. Dabei liegt der Fokus auf der differenzierten Wahrnehmung in der Entspannungsphase, dadurch wird die allgemeine Wahrnehmung zusätzlich geschult.

Die progressive Muskelentspannung zeichnet sich dadurch aus, dass sie leicht erlernbar und gut spürbar ist, wodurch sich schon nach kurzer Zeit ein Ruherlebnis einstellt. Sie lässt sich hervorragend in den Alltag integrieren und kann nahezu überall mehr oder weniger unmerklich ausgeführt werden. Sie dient daher auf einfache Weise der allgemeinen Gesundheitsprophylaxe.



2.3 Die Wirkungsweise / Anwendungsmöglichkeiten

Die Progressive Muskelentspannung wirkt besonders bei

- Stress
- Schlafproblemen
- Konzentrationsstörungen
- Seelischen Verstimmungen
- Ängsten
- Verspannungen
- Verdauungsbeschwerden
- Kopf-, Nacken – und Schulterschmerzen
- Bluthochdruck

Die Progressive Muskelentspannung fördert

- Ruhe
- Gelassenheit und Ausgeglichenheit
- die Konzentrationsfähigkeit
- die Stärkung des Immunsystems
- die Steigerung der Kreativität
- die Entspannung der Skelettmuskulatur
- die Sensibilisierung des eigenen Körperempfindens

und lässt Sie somit den Alltagsanforderungen mit mehr innerer Zentriertheit begegnen.



3. Grundlagen

3.1 *Die Bedingungen*

Wichtig, um die progressive Muskelentspannung zunächst effektiv erlernen zu können, ist ein ruhiger und für Sie ansprechender **Raum**. Auch eine gemütlich gestaltete Ecke eines Raumes ist denkbar. Der Raum sollte weitestgehend störungsfrei sein, angenehm temperiert und gut gelüftet.

Für die Übungen wählen Sie zunächst immer denselben Platz sowie die gleiche Körperhaltung. Mit geschlossenen Augen ist das Üben anfangs ratsam, da Ablenkungen dadurch verringert werden. Tragen Sie bequeme Kleidung, die Ihren Körper nicht einengt.

Üben Sie täglich, wenn möglich immer zur **gleichen Tageszeit** und beginnen Sie immer mit der gleichen Einleitung, damit sich Ihr Geist darauf einstellen kann, dass nunmehr eine Phase der Entspannung folgt.

Geräusche sind in der Regel immer da, sollten von Ihnen jedoch als unwichtig eingeordnet werden. Versuchen Sie, eine gewisse Gleichgültigkeit den Geräuschen über zu entwickeln. Hilfreich kann hierbei Ihre innere Stimme sein („Außengeräusche unwichtig“).

Regelmäßiges Üben fördert die **Konzentration**. Lassen Sie Gedanken kommen und gehen, genauso, wie Wolken am Himmel aufziehen und wieder verschwinden. Setzen Sie sich vor allem nicht unter Druck, üben Sie sich im Wahrnehmen dessen was gerade ist.

Lassen Sie sich nicht von **körperlichen Empfindungen** irritieren. Kribbeln (z. B. in den Händen und Füßen), Blubbern (im Bauchbereich) und Wärme sind Zeichen dafür, dass sich Anspannungen und Blockaden lösen. Nehmen Sie derartige Empfindungen und Geräusche einfach wahr und lassen Sie diese zu. Wenn Ihnen irgendetwas Angst macht: öffnen Sie die Augen und erlangen so Sicherheit zurück.

Versuchen Sie, nicht in Situationen zu üben, in denen Sie leicht **einschlafen**. Wenn Sie spüren, dass Sie die Müdigkeit überfällt, hilft Ihnen wiederum Ihre innere Stimme: „Mein Körper ist entspannt, mein Geist ist wach“.



3.2 Die Körperhaltung

Sie können für das Üben der progressiven Muskelentspannung zwischen folgenden drei Körperhaltungen wählen. Erproben Sie zunächst in Ruhe alle Haltungen und entscheiden anschließend, welche Position für Sie die optimale ist.

Liegen auf dem Rücken

- Sorgen Sie für eine weiche Unterlage (Decke, Matte etc...)
- Bei Bedarf stützen Sie den Kopf durch ein Nackenkissen oder eine Nackenrolle und den Rücken durch ein Kissen im Lendenbereich oder unter den Kniekehlen
- Legen Sie die Arme locker und entspannt neben dem Körper ab
- Halten Sie die Beine leicht gespreizt, die Fußspitzen zeigen dabei nach außen

Sitzen im „Droschkenkutschersitz“ (nach Prof. Schultz)

- Setzen Sie sich auf einen Stuhl oder einen Hocker, ohne sich anzulehnen
- Halten Sie die Beine leicht gespreizt und stellen Sie die Füße bequem auf
- Legen Sie die Arme auf den Oberschenkeln ab und lassen die Hände zwischen den Beinen hängen
- Atmen Sie tief ein und sinken Sie beim Ausatmen zusammen

Bequemes Sitzen (bei Rückenproblemen)

- Setzen Sie sich in einen bequemen, nicht zu weichen Sessel oder auf einen gepolsterten Stuhl
- Lehnen Sie sich bequem an und sorgen Sie für eine insgesamt angenehme Sitzhaltung
- Stellen Sie die Füße fest auf dem Boden auf
- Legen Sie die Hände locker auf den Oberschenkeln ab
- Neigen Sie den Kopf leicht zur Brust

Stehen

- Stellen Sie sich in den Knien locker hin, die Beine etwa schulterbreit für einen sicheren Stand aufgestellt (Knie auf keinen Fall durchdrücken!)
- Lassen Sie Ihre Schultern und Arme locker herabhängen



3.3 Die Atmung

Die Atmung, insbesondere die Bauchatmung, ist ein sehr wichtiger Bestandteil der progressiven Muskelentspannung. Zum Beispiel wird jede Übung eingeleitet mit einem Lenken der Konzentration auf die Atmung. Bitte achten Sie vor allem darauf, dass Sie während der Anspannungsphase weiter in den Bauchraum atmen. Während der Entspannung nehmen Sie den Fluss des Atmens dann einfach nur wahr. So wird zusätzlich die Wahrnehmung von An- und Entspannung mit Ihrer eigenen Atmung gekoppelt. Dies gilt auch der Vorbereitung auf spätere Kurzentspannungen im Alltag.

3.4 Die Zurücknahme

Ein sehr wichtiger Teil der Progressiven Muskelentspannung ist die „Zurücknahme“ am Ende der Übungseinheit. Der Organismus wird nach der tiefen Entspannung wieder hochgefahren und kommt wieder im „Hier und Jetzt“ an. So entsteht ein Gefühl der Frische und Erquickung und es ist Ihnen wieder möglich wach und aktiv am Geschehen teilzunehmen.

Gehen Sie bei der Rücknahme wie folgt vor:

- Atmen Sie schnell mehrfach tief ein und aus
- Ballen Sie die Hände zu Fäusten
- Winkeln Sie die Arme fest an und lösen Sie diese sogleich wieder
- Recken und Strecken Sie sich kraftvoll, räkeln Sie sich und gähnen Sie
- Öffnen Sie Ihre Augen und nehmen Sie Blickkontakt mit Ihrer Umgebung auf
- Stehen Sie langsam auf und nehmen Sie Ihre Befindlichkeit wahr



4. Übungseinheiten der progressiven Muskelentspannung

Kurseinheit 1:

HÄNDE UND ARME

Kurseinheit 2:

GESICHT, NACKEN, SCHULTERN, OBERER RÜCKEN

Kurseinheit 3:

UNTERER RÜCKEN, GESÄSS, BEINE, FÜSSE

Kurseinheit 4:

16 MUSKELGRUPPEN NACHEINANDER (LANGFORM)

Kurseinheit 5:

7 MUSKELGRUPPEN GLEICHZEITIG (KURZFORM)

Kurseinheit 6:

4 MUSKELGRUPPEN GLEICHZEITIG (KURZFORM)

Kurseinheit 7:

VERGEGENWÄRTIGUNG

Kurseinheit 8:

VERGEGENWÄRTIGUNG UND ZÄHLTECHNIK



4.1 Entspannung von Händen und Armen

Eine bequeme Haltung im Sitzen oder Liegen einnehmen.

Die Aufmerksamkeit auf die Atmung lenken: Nase – Brustraum – Bauchraum

Dominante Hand zur Faust (Daumen bleibt außen)	2 x
Andere Hand zur Faust (Daumen bleibt außen)	2 x
Beide Hände zur Faust (Daumen bleibt außen)	2 x
Finger spreizen (an beiden Händen)	2 x
Arme anwinkeln (Hände bleiben offen), Bizeps anspannen	2 x
Arme anwinkeln (Hände zu Fäusten spannen), Bizeps anspannen	2 x
Handrücken gegen Unterlage drücken	2 x

Jeweils 7-10 Sekunden anspannen, danach 25-30 Sekunden entspannen.

Wichtig: Nur die angesprochenen Muskelgruppen anspannen, der restliche Körper bleibt entspannt!

Der Atem fließt ruhig und gleichmäßig.

Zurücknehmen nicht vergessen!



4.2 *Gesicht, Nacken, Schultern und oberer Rücken*

Eine bequeme Haltung im Sitzen oder Liegen einnehmen.

Die Aufmerksamkeit auf die Atmung lenken: Nase – Brustraum – Bauchraum

Augenbrauen hochziehen	2 x
Augenlieder zusammendrücken	2 x
Zähne zusammenbeißen	2 x
Zunge gegen den Gaumen drücken	2 x
Lippen aufeinander pressen	2 x
Kopf zurückschieben, nach rechts/links rollen	2 x
Schultern hochziehen	2 x
Kinn zur Brust drücken	2 x

Jeweils 7-10 Sekunden anspannen, danach 25-30 Sekunden entspannen.

Wichtig: Nur die angesprochenen Muskelgruppen anspannen, der restliche Körper bleibt entspannt!

Der Atem fließt ruhig und gleichmäßig.

Zurücknehmen nicht vergessen!



4.3 Brust, Bauch, Gesäß, Beine, Füße

Eine bequeme Haltung im Sitzen oder Liegen einnehmen.

Die Aufmerksamkeit auf die Atmung lenken: Nase – Brustraum – Bauchraum

Lungen mit Luft füllen	2 x
Bauch einziehen	2 x
Bauch hinausdrücken	2 x
Kreuz wölben (hierbei Schultern nach hinten unten ziehen)	2 x
Oberschenkel und Gesäß anspannen (gleichzeitig)	2 x
Füße hinaufdrücken (Zehen zeigen zu den Knien)	2 x
Füße hinunterdrücken (mit Zehen greifen)	2 x

Jeweils 7-10 Sekunden anspannen, danach 25-30 Sekunden entspannen.

Wichtig: Nur die angesprochenen Muskelgruppen anspannen, der restliche Körper bleibt entspannt!

Der Atem fließt ruhig und gleichmäßig.

Zurücknehmen nicht vergessen!



4.4 16 Muskelgruppen nacheinander (Langform)

Eine bequeme Haltung im Sitzen oder Liegen einnehmen.

Die Aufmerksamkeit auf die Atmung lenken: Nase – Brustraum – Bauchraum

Dominante Hand und Unterarm	1 Hand zur Faust 2 Finger spreizen
Domin. Oberarm (Oberarm beugen bis zur Schulter)	1 Hand zur Faust 2 Finger spreizen
Nichtdominante Hand und Unterarm	1 Hand zur Faust 2 Finger spreizen
Nichtdomin. Oberarm (Oberarm beugen bis zur Schulter)	1 Hand zur Faust 2 Finger spreizen
Stirn	1 Augenbrauen zusammenziehen 2 Augenbrauen zur Stirn
Obere Wangenpartie und Nase	1 Augen zusammenkneifen und Nase rümpfen 2 Augen zusammenkneifen, Mundwinkel nach oben
Untere Wangenpartie und Kiefer	1 Zunge gegen den Gaumen pressen 2 Lippen aufeinanderpressen
Nacken und Hals	1 Kopf zurückschieben, nach rechts/links rollen 2 Kinn zur Brust
Brust, Schulter, obere Rückenpartie	1 Schultern nach unten ziehen 2 Schultern nach unten ziehen
Bauchmuskulatur	1 Bauch hinausdrücken 2 Bauch einziehen
Dominanter Oberschenkel	1 mit der Ferse gegen den Boden drücken 2 mit der Ferse gegen den Boden drücken
Dominanter Unterschenkel	1 Zehen zeigen zu den Knien 2 Zehen zeigen zu den Knien
Dominanter Fuß	1 mit den Zehen greifen 2 mit den Zehen greifen
Nichtdominanter Oberschenkel	1 mit der Ferse gegen den Boden drücken 2 mit der Ferse gegen den Boden drücken
Nichtdominanter Unterschenkel	1 Zehen zeigen zu den Knien 2 Zehen zeigen zu den Knien
Nichtdominanter Fuß	1 mit den Zehen greifen 2 mit den Zehen greifen

Jeweils 7-10 Sekunden anspannen, danach 25-30 Sekunden entspannen.

Wichtig: Nur die angesprochenen Muskelgruppen anspannen, der restliche Körper bleibt entspannt! Der Atem fließt ruhig und gleichmäßig.

Zurücknehmen nicht vergessen!



4.5 **7 Muskelgruppen gleichzeitig (Kurzform)**

Eine bequeme Haltung im Sitzen oder Liegen einnehmen.

Die Aufmerksamkeit auf die Atmung lenken: Nase – Brustraum – Bauchraum

Muskeln dominanter Arm	Hand, Unterarm, Oberarm
Muskeln nichtdominanter Arm	Hand, Unterarm, Oberarm
Gesichtsmuskeln	Stirn, Augen, Nase, Zähne, Mund
Nackenmuskulatur	Hals, Nacken
Rumpfmuskulatur	Brust, Schultern, oberer Rücken, Bauch
Muskeln des dominanten Beins	Oberschenkel, Unterschenkel, Fuß
Muskeln des nichtdominanten Beins	Oberschenkel, Unterschenkel, Fuß

Jeweils 7-10 Sekunden anspannen, danach 25-30 Sekunden entspannen.

Wichtig: Nur die angesprochenen Muskelgruppen anspannen, der restliche Körper bleibt entspannt!

Der Atem fließt ruhig und gleichmäßig.

Zurücknehmen nicht vergessen!



4.6 4 Muskelgruppen gleichzeitig (Kurzform)

Eine bequeme Haltung im Sitzen oder Liegen einnehmen.

Die Aufmerksamkeit auf die Atmung lenken: Nase – Brustraum – Bauchraum

Hand, Unterarm, Oberarm (links und rechts)

Mimische Muskulatur und Nackenmuskulatur

Brust, Schultern, Rücken und Bauch

Beide Füße, Unterschenkel und Oberschenkel

Jeweils 7-10 Sekunden anspannen, danach 25-30 Sekunden entspannen.

Wichtig: Nur die angesprochenen Muskelgruppen anspannen, der restliche Körper bleibt entspannt!

Der Atem fließt ruhig und gleichmäßig.

Zurücknehmen nicht vergessen!



4.7 Entspannung durch Vergegenwärtigung

Eine bequeme Haltung im Sitzen oder Liegen einnehmen.

Die Aufmerksamkeit auf die Atmung lenken: Nase – Brustraum – Bauchraum

Alle Muskeln mehr und mehr loslassen, durch den Körper nach Anspannungen spüren.

Arme und Hände	
Anspannung: „Jetzt“ an das Gefühl erinnern, als ob du beide Fäuste anspannst, die Arme beugst und den Bizeps anspannst, ohne es jedoch zu tun.	Entspannung: „Loslassen“. Konzentriere dich auf den Unterschied zum vorherigen Gefühl. Entspannen, mehr und mehr loslassen. Sich Zeit lassen, damit die Muskeln entspannen können.
Gesicht und Nacken	
Anspannung: „Jetzt“ an das Gefühl erinnern, als ob du die Stirn runzelst, die Nase rümpfst, die Zähne zusammenpresst, ein breites Grinsen machst, den Kopf gegen die Unterlage drückst (im Sitzen Kinn zur Brust neigst), ohne es aktiv zu tun.	Entspannung: „Loslassen“. Konzentriere dich auf das angenehme Gefühl der Entspannung. Alles glatt werden lassen, Gesichtsmuskeln locker werden lassen, Nackenmuskeln mehr und mehr lösen und die Entspannung in Gesicht und Nacken ausbreiten lassen.
Brust, oberer Rücken, Bauch	
Anspannung: „Jetzt“ an das Gefühl erinnern, als ob du die Schulterblätter nach hinten ziehst und die Bauchmuskeln anspannst, ohne es aktiv zu tun.	Entspannung: „Loslassen“. Tief ausatmen, Brust-, Rücken- und Bauchmuskeln entspannen, alle Muskeln locker werden lassen, mehr und mehr lösen.
Beide Beine	
Anspannung: „Jetzt“ in Gedanken dem Gefühl nachspüren, als ob du beide Oberschenkel leicht anheben und beide Füße anziehen würdest und die Zehen dabei spreizt, ohne es aktiv zu tun.	Entspannung: „Loslassen“. Entspannung in beide Beine fließen lassen. Das angenehme Gefühl der Lockerung und Loslösung spüren.

Jeweils 7-10 Sekunden anspannen, danach **30-45** Sekunden entspannen. Der Atem fließt ruhig und gleichmäßig.

Zurücknehmen nicht vergessen!



4.8 **Vergegenwärtigung und Zähltechnik**

Eine bequeme Haltung im Sitzen oder Liegen einnehmen.

Die Aufmerksamkeit auf die Atmung lenken: Nase – Brustraum – Bauchraum

Alle Muskeln mehr und mehr loslassen, durch den Körper nach Anspannungen spüren. Vergegenwärtigung wie in 4.7:

Arme und Hände

Gesicht und Nacken

Brust, oberer Rücken, Bauch

Beide Beine

Im Zustand tiefer Entspannung nach Vergegenwärtigung der 4 Muskelgruppen in Gedanken im Atemrhythmus von 1 bis 10 zählen. Zeitlich sollte dieses Zählen parallel zur Ausatmung sein.

Beim Zählvorgang können indirekte Suggestionen eingeflochten werden, z. B.:

Eins, zwei Arme und Hände mehr und mehr entspannt
drei, vierGesicht- und Nackenmuskulatur immer lockerer
fünf, sechs Muskeln der Brust, Schultern, Rücken, Bauch noch tiefer entspannen.....
sieben, acht Beine und Füße mehr und mehr entspannt.....
..... neun und zehn.....	

Zurücknehmen nicht vergessen!

Dieses Verfahren der Zähltechnik dient dazu, die Aufmerksamkeit gezielt zu sammeln und die Entspannung noch angenehmer und intensiver zu machen. Bei regelmäßigem Praktizieren, kann allein durch die Anwendung der Zähltechnik eine sofortige Entspannung erreicht werden, da die Entspannung der Muskelgruppen unmittelbar mit den Zahlen verknüpft ist.



5. Weiterführende Literatur

Ulrike Sammer

Halten und Loslassen
Die Praxis der progressiven Muskelentspannung
Patmos Verlag

Gert Kaluza

Gelassen und sicher im Stress
Das Stresskompetenzbuch: Stress erkennen, verstehen, bewältigen
Springer Verlag

Wolfgang Wendlandt

Entspannung im Alltag
Trainingsbuch, aktualisierte und erweiterte Auflage
Beltz Verlag

Douglas A. Bernstein, Thomas D. Borkovec

Entspannungstraining
Handbuch der progressiven Muskelentspannung
Klett-Cotta Verlag



Übungstagebuch Progressive Muskelentspannung

Tag	Wann habe ich geübt?		Wie lange habe ich geübt?	Wie leicht fiel es mir zu entspannen? (leicht=1; mittel=2; schwer=3)	Wie tief war meine Entspannung? (leicht=1; mittel=2; tief=3)	Welche Körperwahrnehmungen hatte ich? Z. B. Muskelzucken, Kribbeln	Welche äußeren Störfaktoren habe ich wahrgenommen?	Sonstige Anmerkungen z. B. Heute hat es Spaß gemacht / die Übung xy ist mir heute schwer gefallen
	Vorm.	Nachm.	In Minuten					
1								
2								
3								
4								
5								
6								
7								

Woche: _____ Thema (z. B. Hände und Arme, 4 Muskelgruppen usw.) _____

