



- Entspannungstraining
- Stressbewältigung
- Meditation
- Lach-Yoga
- Kurse
- Seminare
- Einzelberatung

## **Stressbewältigung mit Progressiver Muskelentspannung**

Handout



## Progressive Muskelentspannung Quelle der Entspannung

<b>Inhalt</b> .....	2
Seminarunterlagen .....	3
Methode            Was ist Progressive Muskelentspannung? .....	3
Wirkungen .....	4
Progressive Muskelentspannung Grundsätzliches .....	5
• Start / das Üben / Regeln.....	5
• Grundprinzip der Progressiven Muskelentspannung .....	
• Die Bauchatmung.....	5
• Körperpositionen.....	6
o Rückenlage .....	6
o Sitzhaltung I .....	6
o Sitzhaltung II (Druschkenkutscherhaltung) .....	6
• „Das Zurücknehmen“.....	6
PME-Übungen im Überblick.....	7
1. Entspannung der Hände und Arme.....	7
2. Entspannung von Gesicht, Nacken, Schultern und oberer Rücken .....	7
3. Entspannung von Brust, Bauch, Gesäß, Beine, Füße .....	7
4. Langform alle 16 Muskelgruppen nacheinander an – und entspannen .....	8
5. Entspannungsverfahren für 7 Muskelgruppen .....	8
6. Entspannungsverfahren für 4 Muskelgruppen. ....	9
7. Entspannung durch Vergegenwärtigung .....	9
8. Vergegenwärtigen & Zähltechnik .....	9
Tipps Probleme + Lösungen .....	10
Ruheort / Ruhebild / Ruhwort .....	11
Literatur / Infos .....	12
Seiten für Anmerkungen .....	13-14



## Progressive Muskelentspannung Quelle der Entspannung

### Handout

Entspannt in den Alltag – entspannt im Alltag - Entspannung vom Alltag mit Progressiver Muskelentspannung

Dieses Handout beschreibt in kurzer Form, Ziele, Wirkungen und Ablauf der Progressiven Muskelentspannung.

### Methode Was ist Progressive Muskelentspannung?

Die Progressive Muskelentspannung wurde Anfang der 30er Jahre des 20. Jahrhunderts von dem amerikanischen Arzt und Psychophysiologen Edmund Jacobson (1885-1976) entwickelt.

Jacobson erkannte bei seinen Patienten den Zusammenhang zwischen psychischer Anspannung oder Nervosität und Muskelverspannungen. Er schloss daraus, dass durch das Anspannen von Muskelgruppen mit dem Ziel des darauf folgenden Loslassens und dem Nachspüren der entstehenden Entspannung sich auch die psychische Anspannung löst.

### Wirkungen

"Progressiv" bedeutet, dass mit der Methode eine immer tiefere, fortschreitende Entspannung erreicht werden kann, die von den Übenden sowohl körperlich als auch seelisch äußerst angenehm, befreiend, auch als Genuss empfunden wird. Somit ist die Methode gerade heute ideal zum Abbau von Stress und den damit verbundenen Symptomen.

Das Anspannen oder auch Dehnen von Muskelgruppen kann sogar eine Kräftigung von schwachen Muskeln und eine bessere Durchblutung von überlasteten Muskeln bewirken. Besonders für Menschen mit hohem Spannungsniveau ist die Methode ideal, da die Auswirkung direkt zu spüren ist. Auch Schmerzen, die durch Verspannungen entstehen, können sich bei der Entspannung auflösen.

Die Progressive Muskelentspannung kann jederzeit an jedem Ort ohne Hilfsmittel durchgeführt werden. Positionen im Liegen, im Sitzen oder Stehen sind gleichsam wirkungsvoll. Im fortgeschrittenen Übungsstadium wird die Entspannung sogar mit offenen Augen und nur durch Vergegenwärtigung erreicht.



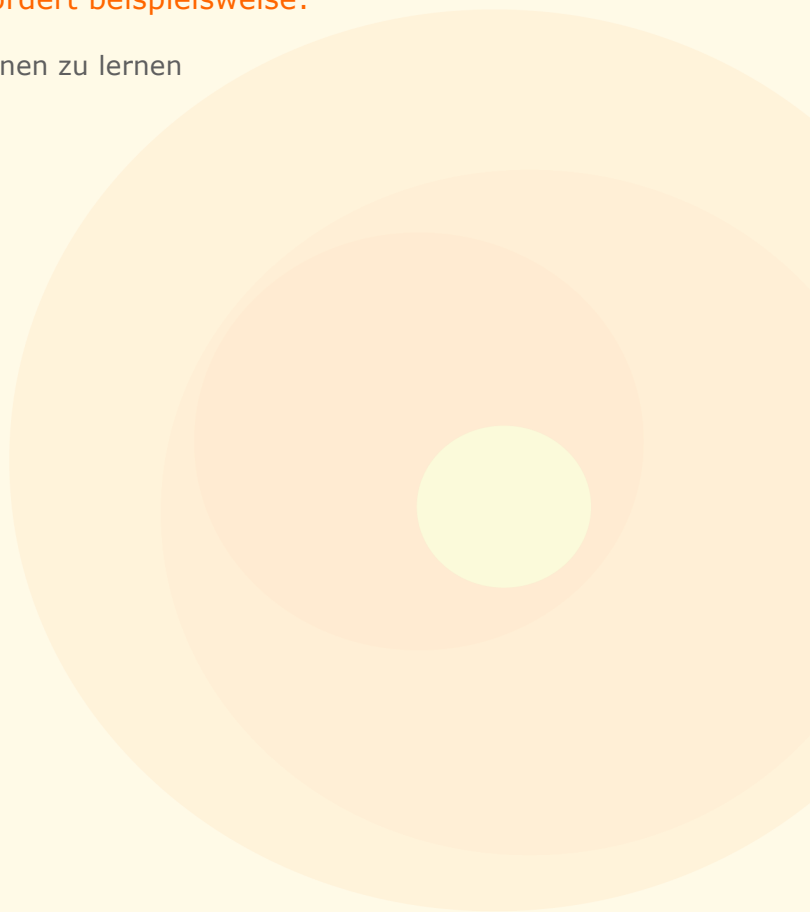
## Weitere Wirkungen die mit Progressiver Muskelentspannung erzielt werden können:

Es dient zur Gesundheitsprophylaxe beispielsweise bei:

- Stress
- Schlafproblemen
- Kopfschmerzen
- Konzentrationsstörungen
- Schmerzzuständen
- seelischen Verstimmungen

## Die Progressive Muskelentspannung fördert beispielsweise:

- Sich selbst und Ihren Körper besser kennen zu lernen
- Ruhe und Gelassenheit
- Entspannung in Alltagssituationen
- Kreativität und Gestaltungskraft
- Kreativität
- Abwehrkräfte
- effektives Arbeiten





## Progressive Muskelentspannung Grundsätzliches

### Start / das Üben / Regeln

Für den Start und das Üben sind folgende Aspekte wichtig:

- ruhiger Raum indem man nicht gestört wird
- regelmäßiges –tägliches Üben
- immer am selben Platz
- zu festen Zeiten
- ohne Zeitdruck
- immer gleiche Sitz- oder Liegemöglichkeit
- üben mit geschlossenen Augen insbesondere zu Beginn

### Grundprinzip der Progressiven Muskelentspannung

*Grundprinzip Anspannung – Entspannung*

In jeder Übung wird jeweils ein Muskel oder eine Muskelgruppe ca. 7 Sekunden angespannt (z.B. Hand und Unterarm durch ballen der Faust)

Die Anspannung sollte angenehm sein und es ist wichtig nicht zu verkrampfen- hierbei ist es wesentlich, insbesondere in den Phasen der Anspannung, gleichmäßig in den Bauch zu atmen.

Zusammenhängende Muskelgruppen werden nacheinander angespannt und gelöst (nicht z.B. vom Gesicht zu den Unterschenkeln springen)

Des Weiteren wird immer nur die angesprochene Muskelgruppe angespannt –andere Muskeln- Muskelgruppen bleiben locker.

### Die Bauchatmung

Die Bauchatmung begleitet alle Übungen. Es werden nacheinander Muskeln- bzw. Muskelgruppen angespannt und gleichzeitig ist es wichtig entspannt weiter zu atmen.

Hierfür eine mögliche Übung zur Vorbereitung:

Augen schließen, die Aufmerksamkeit zur Nase lenken. Hier den Ein- und Ausatem bewußt wahrnehmen. Den Weg der Atmung weiter verfolgen über den Mund- Rachenraum, Brust bis in den Bauch.

Die die Atmung bewusst wahrnehmen und auch zwischen den einzelnen Übungen die Atmung im Bauch spüren.



## Körperpositionen

### Rückenlage

hierbei wichtig:

- Kopf und Nacken eventuell durch ein Kissen unterstützen
- Decke oder Rolle gegebenenfalls unter die Knie
- Arme locker neben den Körper legen

### Sitzhaltung I

hierbei wichtig:

- Angelehnte Sitzposition (Halt für den Rücken)  
Wichtig ist hierbei, dass die Oberschenkel leicht nach unten zeigen. Arme locker auf die Oberschenkel und Kopf leicht nach vorn

### Sitzhaltung II (Druschkenkutschhaltung nach Prof. Schultz)

hierbei wichtig:

Füße bequem nebeneinander – Einatmen und beim Ausatmen in sich zusammensinken sodass der Körper möglichst keine Kraft verbraucht beim Sitzen und in Balance bleibt.

### „Das Zurücknehmen“

Am Ende jeder Übung ist es wichtig mit der „Zurücknahme“, vor neuer Aktivität, wieder ins „Hier und Jetzt“ zu kommen. Hierfür mehrfach intensiv Ein- und Ausatmen, Arme mehrfach fest anbeugen, sich räkeln und strecken.



## Übungsablauf PME Standardformen im Überblick + Zusatzübungen

### 1. Entspannung der Hände und Arme

- Faust dominante Hand
- Finger spreizen
- Faust andere Hand
- Finger spreizen
- Beide Fäuste
- Arme anwinkeln – Oberarme spannen
- Handinnenflächen nach oben – Handrücken entweder gegen Oberschenkel (im Sitzen) oder fest gegen die Unterlage (im Liegen) drücken

### 2. Entspannung von Gesicht, Nacken, Schultern und oberer Rücken

- Augenbrauen hochziehen
- Augenlider zusammendrücken
- Zähne zusammenbeißen
- Zunge gegen den Gaumen drücken
- Lippen sanft aufeinanderpressen
- Kopf zurückschieben, nach rechts bzw. links rollen
- Schultern hochziehen
- Kinn zur Brust drücken

### 3. Entspannung von Brust, Bauch, Po, Beinen, Füßen + ganzer Körper

- Lungen mit Luft füllen
- Bauch einziehen
- Bauch hinausdrücken
- Oberschenkel und Gesäßmuskulatur gleichzeitig anspannen
- Füße hinunter drücken
- Füße hinaufdrücken (Zehen zeigen zu den Knien)



## 4. Langform alle 16 Muskelgruppen nacheinander an – und entspannen

Nachdem nun alle einzelnen Muskelgruppen vorgestellt und angesprochen wurden bzw. ihre Entspannung erlernt wurde, wird die Progressive Muskelentspannung mit ihren 16 Muskelgruppen (mit Gesäß 17 Muskelgruppen) nacheinander und vollständig durchgeführt. Dieses Vorgehen wird auch Langform genannt.

An dieser Stelle seien die 16 Muskelgruppen des Grundverfahrens noch einmal aufgezählt:

1. Dominante Hand und Unterarm
2. Dominanter Oberarm
3. Nichtdominante Hand und Unterarm
4. Nichtdominanter Oberarm
5. Stirn
6. Obere Wangenpartie und Nase
7. Untere Wangenpartie und Kiefer
8. Nacken und Hals
9. Brust, Schulter und obere Rückenpartie
10. Bauchmuskulatur
11. Dominanter Oberschenkel
12. Dominanter Unterschenkel
13. Dominanter Fuß
14. Nichtdominanter Oberschenkel
15. Nichtdominanter Unterschenkel
16. Nichtdominanter Fuß

## 5. Kurzentspannung (gleichzeitig mehrere Muskelgruppen)

Bisher wurden alle Übungen für die jeweiligen Muskeln nacheinander praktiziert. Im Folgenden wird die Möglichkeit vorgestellt, mehrere Muskeln gleichzeitig anzuspannen und zu entspannen. Dabei können die Übungen in sieben Muskelgruppen zusammengefasst werden.

- Gruppe 1: Muskeln des dominanten Arms (Hand, Unterarm, Oberarm)
- Gruppe 2: Muskeln des nicht dominanten Arms (Hand, Unterarm, Oberarm)
- Gruppe 3: Gesichtsmuskeln (Stirn, Augen, Nase, Zähne, Mund)
- Gruppe 4: Nackenmuskulatur
- Gruppe 5: Brustmuskeln, Schultermuskulatur, obere Rückenmuskulatur, Bauchmuskeln
- Gruppe 6: Muskeln des dominanten Beins (Oberschenkel, Unterschenkel, Fuß)
- Gruppe 7: Muskeln des nicht dominanten Beins (Oberschenkel, Unterschenkel, Fuß)





## 6. Entspannungsverfahren für 4 Muskelgruppen

- Nach der Wiederholung der Entspannung für 7 Muskelgruppen folgt eine die weitere Verkürzung Muskelgruppen für 4 Muskelgruppen
- Gruppe 1: Hand, Unterarm und Oberarm (links & rechts)
- Gruppe 2: Mimische Muskulatur & Nackenmuskulatur
- Gruppe 3: Brust, Schultern, Rücken & Bauch
- Gruppe 4: Beide Füße, Unterschenkel & Oberschenkel

## 7. Entspannung durch Vergegenwärtigung

- Das Vergegenwärtigungsverfahren unterscheidet sich insofern von allen vorausgegangenen Verfahren, als der Kursteilnehmer keine muskuläre Anspannung mehr aufbringen muss. Es stützt sich auf die gesteigerte Befähigung des Kursteilnehmers, sich auf Spannung und Entspannung zu konzentrieren. Hierbei werden nacheinander die Muskelgruppen Arme / Gesicht & Nacken / Brust, Schulter & Rücken / Beine / jeweils in der Vorstellung als Gruppe angespannt und wieder entspannt, wobei hier die Entspannungsphase 30 – 45 Sekunden beträgt.

## 8. Vergegenwärtigen & Zähltechnik

- Der Kursleiter leitet die PME-Übungen - Start mit Vergegenwärtigung – in der Phase der Entspannung Einführung von 1- 10 zählen, wobei sich der TN noch tiefer entspannt und hierbei bei den einzelnen Zahlen indirekte Suggestionen einfließen, wie zum Beispiel drei, vier – nehmen Sie ihre Gesichts- & Nackenmuskulatur wahr, wie sie immer lockerer werden.

Übungen immer: Zurücknehmen (intensiv Ein- u. Ausatmen; nacheinander, Zehen, Finger, Arme, Beine bewegen und am Ende kräftig strecken und räkeln)



## Tipps Probleme + Lösungen

### Geräusche

- Schutzschild der Gleichgültigkeit
- ! Außengeräusche ganz unwichtig! Innerer Satz

### Zeitdruck

- Entspannung spart Zeit - da man danach effektiver arbeiten kann -
- Kurzfassungen einüben

### Konzentration

- regelmäßige Übung fördert die Konzentration
- Gedanken-Gefühle - unerwartete Gedanken - Gefühle sind normal, sie sind Spiegel der Seele
- Erfolgserwartungen - nicht unter Druck setzen
- Zeit lassen
- regelmäßig üben

### körperliche Empfindungen

- Kribbeln, Strömen, Wärme sind normale Anzeichen, dass sich Blockaden lösen
- regelmäßige Muskelkontraktionen bei der PME helfen bei der Entspannung
- Angst vor Kontrollverlust evt. Entspannung beenden oder Augen geöffnet lassen (weicher Blick)
- regelmäßige Muskelkontraktionen bei der PME verringern die Angst

### Schlaf

- ! Mein Körper ist entspannt - mein Geist ist Wach! Innerer Satz
- Nicht in Situationen üben, in denen man leicht einschläft



## **Ruheort / Ruhebild / Ruhewort**

*(Ergänzungen der Progressiven Muskelentspannung)*

- **Ruheort / Ruhebild**

Wenn sie durch die Progressive Muskelentspannung in eine innere Entspannung gekommen sind, können sie diese ergänzen indem sie sich innerlich an einen Ort begeben der ihnen vertraut ist.

Dies kann z.B. eine Berglandschaft von ihrem letzten Urlaub sein.

Oder sie visualisieren ein inneres Bild –eine Phantasie welches Ruhe ausstrahlt.

Wichtig ist, dass diese inneren Bilder Ruhe und Gelassenheit und ein Gefühl der Erholung in ihnen auslösen.

- **Ruhewort**

Im entspannten Zustand der Progressive Muskelentspannung ist eine weitere Ergänzung die Einbindung eines Ruhewortes.

Dies sollte kurz und prägnant und mit positiven Assoziationen verbunden sein.

Beim Lösen der Anspannung sowie bei jedem Ausatmen in der Entspannungsphase wird das Ruhewort innerlich wiederholt.

Sie können hiermit ihren Entspannungszustand vertiefen sowie störende und negative Gedanken loslassen Das Ruhewort können Sie im Alltag in Stresssituationen in eine Kurzentspannung mit einfließen lassen.



## Literaturhinweise (AT / PME / Stressbewältigung / Lach-Yoga)

Entspannungstraining  
Handbuch der Progressiven Muskelentspannung  
Nach Jacobson  
Douglas A. Bernstein / Thomas D. Borkovec  
Klett-Cotta 2013

Entspannung im Alltag  
Wolfgang Wendlandt  
Beltz 2005

Halten und Loslassen  
Ulrike Sammer  
Patmos 1997

Stressbewältigung  
Prof. Dr. Gert Kaluza  
Springer Medizin Verlag 2004

Lach dich locker  
Heiner Uber / Andre Steiner  
Goldmannverlag 2006



**Seiten für Anmerkungen Teilnehmer (Ruheort, Ruhebild, Ruhesatz)**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

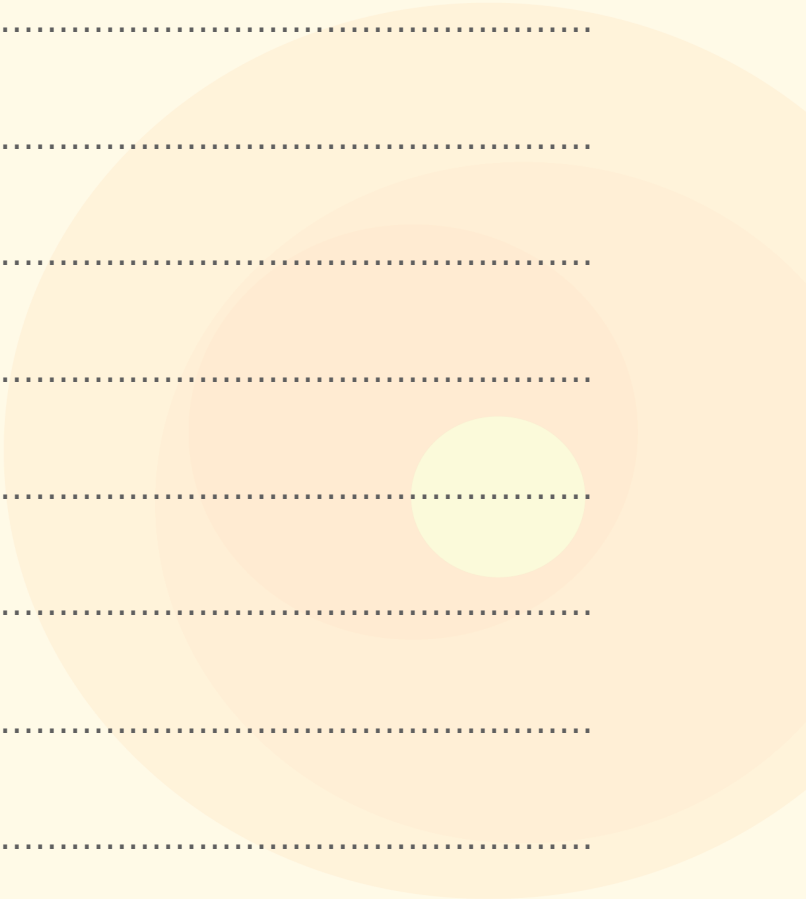
.....

.....

.....

.....

.....





**Seiten für Anmerkungen Teilnehmer (Ruheort, Ruhebild, Ruhesatz)**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....