

Vergegenwärtigung:

Stelle dir rein gedanklich vor, wie sich Spannung in deinen Muskeln anfühlt. Erinnerung dich deutlich an das körperliche Gefühl, ohne die Muskeln tatsächlich anzuspannen. Konzentriere dich ganz auf das Gefühl eines angespannten Körpers.

Dann erinnere dich an die Empfindungen, die mit der Lockerung der Muskulatur verbunden sind, und entspanne deine Muskeln gedanklich. Konzentriere dich auf das Gefühl, dass mit einem entspannten Körper einhergeht.

Zähltechnik:

Entspanne die Muskeln auf den Zählzeiten von 1 bis 10.
Tipp: Koppel die Zahlen jeweils mit der Ausatmung.

Beispiel:

- 1 und 2: Die Arme und Hände entspannen noch etwas mehr, etwas weiter.
- 3 und 4: Konzentriere dich darauf, dass dein Gesicht und die Nackenpartie ganz locker wird.
- 5 und 6: Entspanne Brust und Schultern noch etwas tiefer. Rücken und Bauch sind vollständig gelöst.
- 7 und 8: Gesäß, Beine und Füße werden immer lockerer.
- 9 und 10: Du bist ganz ruhig und entspannt. Alle Muskeln sind komplett gelöst.

PMR (Progressive Muskelentspannung)
Teilnehmerunterlagen Onlinekurs
Kursleitung: Anja Thiesbürger, info@happy-you.de

Fachliteratur zur Erweiterung des Wissens:

Progressive Muskelentspannung (mit Audio CD), Friedrich Hainbuch, GRÄFE UND UNZER Verlag GmbH (4. März 2015)

Die Kunst, im Alltag zu entspannen: Einübung in die Progressive Muskelentspannung, Cornelia Löhmer (Autor), Rüdiger Standhardt (Autor), Klett-Cotta; Auflage: 6 (11. September 2015)

Progressive Muskelentspannung: Ein Trainingsprogramm (Therapeutische Praxis), Eberhard Hofmann, Hogrefe Verlag; Auflage: 3 (1. Januar 2012)

Vermeidung von Fehlern:

- Übungsintervall 3 mal täglich. Am besten als Ablauf innerhalb einer Routine, da der Organismus sich auf diese Regelmäßigkeit schnell einstellen kann. Plane Zeit ein, damit Körper und Geist die Chance haben vollumfänglich zu entspannen. Achte dabei auf dich - die Übungen sollen nicht wehtun.
- Zu Beginn des Kurses empfiehlt sich eine Übungsposition im Liegen, da dies die Entspannung erleichtert. Im Verlaufe des Kurses kann dies durch sitzende Positionen ergänzt werden, um mehr Möglichkeiten und Zeitpunkte zum Üben zu schaffen.
- Nutze unbedingt die Rückholschritte (Tief atmen, bewegen und Muskeln anspannen, Augen öffnen), um ein problemloses Zurückkommen in den Alltag zu gewährleisten.
- Stelle während der Übung sicher, dass du dich in einer ungestörten und entspannten Umgebung befindest.
- Ärgere dich nicht, wenn es mal nicht so gut klappen sollte. Sei gütig mit dir: PMR ist ein Training und Übung macht den Meister.