



Für ein Leben, das dir *FREUDE* macht

Nimm dir in der nächsten Woche an drei Tagen jeweils 5 Minuten Zeit, in denen du dich bewusst entspannst.

Dazu stelle ich dir auf den folgenden Seiten eine Kurzform der Progressiven Muskelentspannung vor (kurz PMR).

### **Progressive Muskelentspannung**

Die PMR ist eine anerkannte Entspannungsmethode, bei der verschiedene Muskelgruppen nacheinander angespannt und wieder gelockert werden.

Bei hohem Stress neigen wir dazu, zum Beispiel die Schultern zu verspannen oder – wörtlich - die Zähne zusammenzubeißen. Das führt langfristig bei vielen Menschen zu gesundheitlichen Problemen.

Indem du bewusst deine Muskeln entspannst, baust du auch psychischen Stress ab – eine einfache Umkehrreaktion.

### **Das Ziel der PMR**

- Du lernst körperlich zu entspannen und gleichzeitig gedanklich zur Ruhe zu kommen.
- Mit der PMR schulst du zudem deine körperliche Selbstwahrnehmung.

### **Die Methode**

- Nacheinander spannst du verschiedene Muskelgruppen an und entspannst sie dann wieder.
- Dabei konzentrierst du dich sowohl bewusst auf das Gefühl der Anspannung als auch auf die Entspannung in den jeweiligen Muskeln.

Ich stelle dir auf der nächsten Seite eine **Kurzform der PMR** vor, die maximal 10 Minuten dauert.



Für ein Leben, das dir *FREUDE* macht

## Vorbereitung

1. Sorge für eine ruhige Umgebung, in der du nicht durch andere Personen oder dein Haustier gestört wirst.
2. Nimm dir zuerst eine Minute Zeit, in der du dich vergewisserst, dass du wirklich bequem und entspannt sitzt/liegst.
3. Wenn du im Sitzen übst, achte darauf, dass die Füße bequem stehen, die Beine gelockert sind, dass du dich richtig anlehnen kannst, die Schultern locker herab hängen, und Hände und Unterarme entspannt auf der Lehne oder deinem Schoß abliegen.
4. Achte während des Übens auf die unterschiedlichen Empfindungen.
  - Wie fühlt sich die Anspannung an, wie die Entspannung?
  - Nimmst du Wärme, ein Kribbeln, Schwere oder Leichtigkeit wahr?

Nach der Entspannung ist es wichtig, deinen Körper wieder in Schwung zu bringen - es sei denn, du willst danach schlafen.

Dazu recke und strecke dich und atme ein paar Mal tief ein und aus.

## Die einzelnen Muskelgruppen

Spanne die folgenden Muskelgruppen nacheinander für **5-7 Sekunden** an und achte bewusst darauf, wie sich die Anspannung anfühlt.

Atme dabei normal weiter und lass dann Anspannung mit einem Mal los.

Warte **20 bis 30 Sekunden**, bis du zur nächsten Muskelgruppe übergehst. Nimm in dieser Zeit das Gefühl der Entspannung bewusst wahr.

1. Balle beide Hände zur Faust, hebe die Arme an die Schulter und spanne sie an.
2. Nun spanne im Gesicht so viele Muskeln wie möglich an (Augen zukneifen, Lippen zusammenpressen, Stirn in Falten legen, Zähne aufeinanderpressen)
3. Ziehe die Schultern zu den Ohren.
4. Spanne deine Bauchmuskeln fest an.
5. Drücke die Zehen zum Boden und spanne beide Beine und die Po-Muskeln an.  
Ziehe nun noch einmal die Zehen zum Gesicht und spanne die Beine und Po-Muskeln an.