



## **Progressive Muskelrelaxation / Entspannungstraining nach Jacobson**

Die progressive Muskelrelaxation nach Jacobson ist eine Entspannungsmethode, bei der nach und nach verschiedene Muskelgruppen des Körpers angespannt und wieder entspannt werden. Die Anspannung wird einige Sekunden lang gehalten und dabei bewusst wahrgenommen. Auch die anschließende Entspannung der Muskeln sollte bewusst wahrgenommen werden. Die körperliche Entspannung hat auch Auswirkungen auf die gesamte Befindlichkeit: Sie werden ruhiger, gelassener und fühlen sich wohliger müde. Entspannung ist unvereinbar mit dem Aufkommen von Angst. Deshalb können Sie diese Übung auch vor oder in Situationen einsetzen, die Angst hervorrufen.

Die Übungen können im Sitzen und im Liegen durchgeführt werden. Um sich ganz auf den Körper konzentrieren zu können, ist es von Vorteil, dabei die Augen zu schließen. Jede Übung wird zweimal hintereinander durchgeführt.

Am Ende der Übung ist es wichtig, den Körper wieder zu aktivieren und den Kreislauf in Schwung zu bringen. Dazu atmen Sie einige Male tief ein und aus und ziehen Ihre Arme mehrmals mit geballten Fäusten zum Oberkörper heran. Dies nennt man auch das „Zurückholen“.

### ***Abfolge der einzelnen Übungen:***

1. Hände zu Fäusten ballen
2. Unterarme anwinkeln
3. Schultern hoch zu den Ohren ziehen
4. den Kopf nach vorne drücken, als wollten Sie mit dem Kinn Ihre Brust berühren, und gleichzeitig versuchen, dies zu verhindern
5. den Kopf zur rechten Schulter beugen
6. den Kopf zur linken Schulter beugen
7. die Nase rümpfen und die Augen zusammenkneifen
8. Augenbrauen hoch Richtung Stirn ziehen und so die Stirn in Falten legen
9. Zähne zusammenpressen und die Zunge gegen den Gaumen drücken
10. Lippen aufeinander pressen
11. tief Luft holen, kurz Luft anhalten, dann tief ausatmen
12. ein Hohlkreuz machen und den Bauch nach vorne drücken
13. Beine vom Boden lösen und nach oben heben
14. Fersen in den Boden drücken und die Zehen nach oben ziehen
15. Fersen in den Boden drücken und die Zehenspitzen nach unten richten

Anschließend die Entspannung noch einige Minuten still genießen.

Das „Zurückholen“ nicht vergessen!



## **Autogenes Training**

Beim Autogenen Training versucht man über die Vorstellung von Ruhe, Schwere und Wärme diese Zustände im Körper hervorzurufen. Dazu werden bestimmte Formeln verwendet, die Sie sich innerlich vorsprechen können. Um in einen Zustand von Ruhe zu kommen, ist es manchmal hilfreich, sich ein inneres Bild vorzustellen, das für Sie Ruhe vermitteln (z.B. ein stiller See oder ein einsamer Strand).

Womöglich treten beim Üben störende Gedanken auf. Kämpfen Sie nicht dagegen an, sondern lassen Sie Ihre Gedanken wie Wolken am Himmel weiterziehen und konzentrieren Sie sich immer wieder aufs Neue auf die Formeln.

Am Ende der Übung ist es wichtig, den Körper wieder zu aktivieren und den Kreislauf in Schwung zu bringen. Dazu atmen Sie einige Male tief ein und aus und ziehen Ihre Arme mehrmals mit geballten Fäusten zum Oberkörper heran. Dies nennt man auch das „Zurückholen“.

Das Autogene Training kann auch gut zum Einschlafen eingesetzt werden. Dann lassen Sie das Zurückholen einfach weg.

Entspannung ist unvereinbar mit dem Aufkommen von Angst. Deshalb können Sie diese Übung auch vor oder in Situationen einsetzen, die Angst hervorrufen.

Die Übungen können im Sitzen und im Liegen durchgeführt werden. Um sich ganz auf den Körper konzentrieren zu können, ist es von Vorteil, dabei die Augen zu schließen. Jede Übung wird zweimal hintereinander durchgeführt.

### ***Die Formeln:***

#### **Schwere**

Mein rechter Arm ist schwer, schwer, ganz schwer

Ich bin ruhig, ganz ruhig (2x)

Mein linker Arm ist schwer, schwer, ganz schwer

Ich bin ruhig, ganz ruhig (2x)

Beide Arme sind schwer, schwer, ganz schwer

Mein rechtes Bein ist schwer, schwer, ganz schwer

Ich bin ruhig, ganz ruhig (2x)



Mein linkes Bein ist schwer, schwer, ganz schwer

Ich bin ruhig, ganz ruhig (2x)

Beide Beine sind schwer, schwer, ganz schwer

**Wärme**

Mein rechter Arm ist warm, warm, strömend warm, warm durchströmt bis in die Fingerspitzen

Ich bin ruhig, ganz ruhig (2x)

Mein linker Arm ist warm, warm, strömend warm, warm durchströmt bis in die Fingerspitzen

Ich bin ruhig, ganz ruhig (2x)

Beide Arme sind warm, warm, strömend warm, warm durchströmt bis in die Fingerspitzen

Mein rechtes Bein ist warm, warm, strömend warm, warm durchströmt bis in die Fingerspitzen

Ich bin ruhig, ganz ruhig (2x)

Mein linkes Bein ist warm, warm, strömend warm, warm durchströmt bis in die Fingerspitzen

Ich bin ruhig, ganz ruhig (2x)

Beide Beine sind warm, warm, strömend warm, warm durchströmt bis in die Fingerspitzen

Anschließend die Entspannung noch einige Minuten still genießen.

Das „Zurückholen“ nicht vergessen!