

**ANLEITUNG**  
Progressive Muskelentspannung  
nach Jacobson





**Text und Konzeption:**

MEDICLIN Bliestal Kliniken

Fachklinik für Psychosomatische Medizin

Annette Maierhofer

Dipl. Psych. Wolfram Schmied

Prof. Dr. med. Volker Köllner

## INHALT

> Informationen über Entspannungsverfahren	I 03
> Progressive Muskelrelaxation	I 04
> Wirkungen	I 06
> Übungstext für die Progressive Muskelentspannung	I 07
> Langform der Entspannung	I 08
> Kurzform der Entspannung und Phantasiereise	I 18
> Phantasiereise Wiese	I 20
> Kurzentspannung	I 22

## INFORMATION

### über Entspannungsverfahren

#### **Wie schafft man es, im Alltag abzuschalten und innerlich ruhig zu werden?**

Viele Tätigkeiten wie Joggen, Angeln, Lesen etc. können diesen Zustand allmählich herbeiführen. Systematisches Entspannungstraining hat das Ziel, noch tiefer zu entspannen und eine umfassendere Regeneration zu erreichen. Dazu zählen u.a. Autogenes Training, Progressive Muskelrelaxation, Meditation, Atementspannung, Imaginative Verfahren, Tai Chi, Yoga und Biofeedback. Im Unterschied zur Hypnose, wo man passiv in einen entspannten Zustand versetzt wird, kann man durch das Erlernen eines Entspannungstrainings aktiv und selbstständig entspannen.

Geraten Körper und Psyche durch Belastungen oder Erkrankungen aus dem Gleichgewicht, so sind diese Verfahren oft ein erster Schritt, die innere Balance wieder zu finden. Entspannungsverfahren werden heute aufgrund ihrer nachgewiesenen Wirksamkeit im Gesundheitssystem sehr häufig eingesetzt. Einige von ihnen spielen bei der Behandlung von Neurodermitis, Herz- und Kreislauferkrankungen, Rücken- und Kopfschmerzen, Ein- und Durchschlafstörungen, Asthma, Bluthochdruck und stressbedingten Erkrankungen eine wichtige Rolle. Sie schaffen die Möglichkeit, diese Beschwerden zu lindern und besser mit ihnen umgehen zu können und haben im Vergleich zu Medikamenten kaum Nebenwirkungen.

## PROGRESSIVE MUSKELRELAXATION

Die Progressive Muskelrelaxation (PMR) wurde von dem amerikanischen Arzt Edmund Jacobson (1885-1976) entwickelt. Er fand heraus, dass es bei Stress oder Angst zu einer reflexhaften Anspannung der Muskulatur kommt (sympathische Reaktion des vegetativen Nervensystems).

Umgekehrt gilt aber auch, dass eine Lockerung der Muskulatur zu einem Ruhegefühl führt (parasympathische Reaktion). Die Progressive Muskelrelaxation wirkt daher mit intensiver muskulärer Entspannung der Stressreaktion entgegen. Das Leitprinzip lautet: Ein entspannter Körper führt zu einem entspannten Geist.

### ABLAUF

Das Entspannungsgefühl wird erreicht, indem nacheinander verschiedene Muskelgruppen kurz angespannt und längere Zeit locker gelassen werden. Dabei soll genau der Unterschied zwischen An- und Entspannung beobachtet werden.

#### **Beim Erlernen der Technik wird folgendermaßen vorgegangen:**

In der Anfangssitzung wird mit einigen ausgewählten Muskelgruppen ausführlich geübt, mit der Zeit werden verschiedene Muskelgruppen zusammengefasst, bis eine sehr kurze Übung resultiert, welche hervorragend auf jede Alltagssituation übertragbar ist.

Der Übende trainiert neben dem Ruhegefühl gleichzeitig seine Körperwahrnehmung, sodass die Anspannung im Alltag früher wahrgenommen wird und als Hinweisreiz für den Einsatz des Verfahrens dient.

Die Progressive Muskelrelaxation zeichnet sich durch ihre leichte Erlernbarkeit aus und eignet sich für nahezu jede Person.

## RAHMENBEDINGUNGEN

Die Übungen können im Sitzen oder Liegen durchgeführt werden, wobei es sinnvoll ist, bereits während des Klinikaufenthalts im Sitzen zu üben, um auch später die Übung in Alltagssituationen übertragen zu können. Nehmen Sie eine bequeme Lage ein, wobei jederzeit die Möglichkeit besteht, diese zu verändern. Tragen Sie lockere Kleidung und legen Sie störende Gegenstände wie z.B. Gürtel oder Brille ab, um Bewegungsfreiheit herzustellen.

Achten Sie auf eine für Sie angenehme Raumtemperatur und Beleuchtung. Nach Möglichkeit sollten die Augen geschlossen werden, da dadurch die Aufmerksamkeit auf die innere Wahrnehmung erleichtert wird. Bei Angst vor Kontrollverlust empfiehlt es sich allerdings mit offenen Augen zu üben und dabei einen speziellen Punkt zu fixieren.

Geräusche wie Husten, Niesen etc. sollten nicht unterdrückt werden, da es durch die Unterdrückung zu einer vermehrten Muskelanspannung kommt. Geräusche aus der Umgebung werden mit der Zeit nicht mehr als störend empfunden, sondern können in die Entspannungssituation integriert werden. Dadurch ist das Verfahren auch in vielen Alltagssituationen anwendbar.

## WIE LERNE ICH PROGRESSIVE MUSKELRELAXATION?

Um die systematische Entspannung zu erlernen, ist zunächst regelmäßiges Üben meist über zwei bis drei Monate erforderlich. Am Anfang sollten die Übungen nicht nur im Kurs, sondern unbedingt auch zuhause durchgeführt werden. Überlegen Sie sich genau, wann und wie Sie die Übungen in den Alltag einbinden können und was Sie motiviert durchzuhalten. Ist es eine Verabredung, ein Nachfragen anderer, eine Belohnung im Anschluss an die Übung?

Kurse zum Erlernen der Progressiven Muskelrelaxation werden häufig von Krankenkassen, Bildungseinrichtungen, Volkshochschulen und manchmal auch von psychotherapeutischen oder ärztlichen Praxen angeboten. Darüber hinaus sind Kassetten, CDs oder Bücher mit konkreten Übungen im Buchhandel erhältlich.

Bei der Vermittlung eines Entspannungsverfahrens ist es allerdings von entscheidender Bedeutung, dass der Transfer in den Alltag vermittelt und therapeutisch begleitet wird. Daher ist es problematisch, wenn die Entspannung nur mit Hilfsmitteln wie einer CD erreicht werden kann.

## WIRKUNGEN

**A** während der Entspannung



### **KÖRPERLICHE VERÄNDERUNG**

- › Spannungsverminderung der Muskulatur
- › Übertragung der Entspannung auch auf Muskelgruppen, mit denen nicht geübt wird
- › Normalisierung von Blutdruck und Herzfrequenz
- › bessere Durchblutung; dadurch kann es zu Wärmeempfindung oder Kribbeln kommen
- › Verlangsamung und Regelmäßigkeit der Atmung
- › Anregung der Verdauung mit Blubbern im Bauch
- › Muskelzuckungen
- › Krämpfe (um dies zu verhindern, sollte nicht zu stark angespannt werden)
- › Einschlafen

### **SEELISCHE VERÄNDERUNG**

- › Erholung
- › Gelassenheit gegenüber Außen- und Innenreizen
- › Fehleinschätzungen von Zeit
- › Gefühl der „Körperlosigkeit“
- › Schwere- oder Leichtigkeitsgefühle
- › Abschwächung von Schmerzen  
(zu Beginn der Übung kann es durch die Konzentration auf den Körper zu einer verstärkten Schmerzwahrnehmung kommen)
- › Hervorrufen von halb- bzw. unbewussten Bildern und Gedanken  
(auch bezogen auf erlebte Traumata)



## **B** LANGFRISTIGE WIRKUNG

- › Verbesserung des allgemeinen Wohlbefindens –  
Gefühl von Erfrischung und neuer Kraft, Gelassenheit
- › Steigerung der Konzentrations- und Reaktionsfähigkeit
- › Besserung von Schlafstörungen, Nervosität, Unruhe,  
Migräne, Tinnitus, Asthma etc.
- › Reduzierung chronischer sowie temporärer  
Schmerzen, auch von Kopfschmerzen
- › Steigerung des Immunsystems
- › Vorbeugung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen

**Weitere Informationen und auch die Übungstexte erhalten Sie während Ihres PMR-Kurses von den Kursleiterinnen!**

## ÜBUNGSTEXT FÜR DIE PROGRESSIVE MUSKELENTSPANNUNG

**Um Ihnen das eigenständige Üben zu erleichtern, haben wir die drei wichtigsten Übungstexte für Sie zusammengestellt:**

### **1 LANGFORM DER ENTSPANNUNG**

liegend bzw. sitzend.

### **2 KURZFORM DER ENTSPANNUNG**

und Phantasiereisen, sitzend.

### **3 KURZENTSPANNUNG**

(Ganzkörperanspannung) sitzend.

Bitte denken Sie daran, dass es sich hierbei nur um eine Gedächtnisstütze handelt. Versuchen Sie bitte nicht, die Übungen möglichst exakt zu machen, in dem Sie zwischendurch immer wieder auf das Blatt schauen!

Die wörtliche Wiedergabe der Formeln ist für den Erfolg der Entspannung nicht entscheidend. Wenn Ihnen der Einstieg so leichter fällt, können Sie auch in Kleingruppen üben, in denen einer von Ihnen abwechselnd den Text vorliest.

## 1 LANGFORM DER ENTSPANNUNG

Ausgangsform alternativ liegend / sitzend

### ERKLÄRUNG DER ZEICHEN:

( ) = Innehalten

(5) = 5 Sekunden,

z.B. 5 Sekunden

**Anspannungsphase**

*Kursiv gedruckte Überschriften  
werden nicht mitgelesen.*



### *Anfang liegend*

Legen Sie sich bequem auf Ihre Unterlage, korrigieren Sie Ihre Lage so, dass Sie bequem und druckfrei liegen und nichts an Ihrer Lage Sie noch stört. Legen Sie die Arme leicht angewinkelt hin, die Hände locker aufgelegt, die Finger liegen locker und leicht gekrümmt auf der Unterlage.

Strecken Sie die Beine bequem aus, die Füße können von alleine etwas nach außen fallen. Sie können sich dabei entspannen. Schließen Sie die Augen und versuchen Sie, an nichts zu denken, denken Sie an nichts Bestimmtes. Es gibt im Moment nichts zu tun, Sie können es sich erlauben, sich völlig auf das Gefühl der Entspannung zu konzentrieren. Konzentrieren Sie sich auf jeden Muskel Ihres Körpers, versuchen Sie, jeden Muskel zu spüren und ihn schon so gut wie möglich zu entspannen. Atmen Sie dabei ruhig und tief ( ). Lassen Sie die Zähne sich leicht voneinander lösen ( ).

Während Sie mir zuhören, brauchen Sie mir nicht genau zuzuhören, denn Sie werden auf jeden Fall verstehen, was ich meine.

### *Anfang sitzend*

Nehmen Sie eine möglichst bequeme Haltung ein, legen Sie die Hände auf die Oberschenkel, behalten Sie die Füße am Boden. Schließen Sie die Augen und stellen Sie sich darauf ein, sich entspannen zu können.

Entspannen Sie jeweils auf Ihr eigenes Signal. Atmen Sie beim Anspannen ein und atmen Sie beim Loslassen aus.

### *Rechte Hand, liegend und sitzend*

Ballen Sie jetzt Ihre rechte Hand zur Faust (5). Halten Sie die Spannung. Achten Sie auf die Spannung in Ihrer Hand und in Ihrem Unterarm ( ). Jetzt tief einatmen, die Spannung spüren – und nun auf das eigene Signal loslassen und dabei tief ausatmen. Lassen Sie los, lassen Sie Hand und Unterarm locker, ganz locker ( ). Sie können jetzt noch auf Ihre Gedanken achten, die Ihnen vielleicht noch durch den Kopf gehen, versuchen Sie nicht, sie gewaltsam weg zu schieben.

Vielleicht können Sie – wie viele Menschen – einfach die Entscheidung treffen, den Gedanken nicht zu folgen, und Sie konzentrieren Ihre Aufmerksamkeit immer mehr auf das Entspannen der rechten Hand.

### *Linke Hand, liegend und sitzend*

Wir wiederholen diese Übung mit der linken Hand. Schließen Sie die linke Hand zur Faust und achten Sie genau auf die Empfindungen, die bei der Anspannung entstehen (10). Jetzt tief einatmen, die Spannung spüren – und nun auf das eigene Signal loslassen und dabei tief ausatmen ( ).

Spüren Sie, wie angenehm es sein kann, wenn die Muskeln vom angespannten in den entspannten Zustand übergehen, wie Sie sich dabei zunehmend entspannen ( ).

### *Beide Hände, liegend und sitzend*

Spannen Sie jetzt beide Hände und Unterarme an (5), jetzt wieder tief einatmen, die Spannung spüren – und nun auf das eigene Signal loslassen und dabei tief ausatmen ( ). Achten Sie auf den Übergang von der Anspannung zur Entspannung ( ).

## 1 LANGFORM DER ENTSPANNUNG

Ausgangsform alternativ liegend / sitzend



### *Arme, liegend*

Jetzt gehen wir zu den Armen. Beugen Sie jetzt beide Ellenbogen mit geballten Fäusten nach oben. Spannen Sie dabei die Oberarme fest an (5). Spannen Sie, und empfinden Sie die Gefühle dabei (5). Beobachten Sie die Spannung. Jetzt tief einatmen, die Spannung spüren – und nun auf das eigene Signal loslassen und dabei tief ausatmen. Strecken Sie Arme wieder ( ), Sie können sich zunehmend entspannen. Entspannen und genau auf den Unterschied achten ( ).

Die Entspannung kann sich ausbreiten. Atmen Sie ruhig und tief. Mit jedem Ausatmen können Sie tiefer in die Entspannung sinken ( ). Beobachten Sie jedes mal ganz genau Ihre Empfindung, einmal wenn Sie anspannen und dann, wenn Sie entspannen ( ).

### *Oberarme, liegend*

Drücken Sie jetzt die Hände ganz fest auf die Unterlage (5). Ganz aufdrücken, sodass Sie eine starke Spannung in den hinteren Oberarmen spüren können.

Drücken Sie die Arme fest auf und fühlen Sie die Spannung in den hinteren Oberarmen (5), jetzt wieder tief einatmen, die Spannung spüren – und nun auf das eigene Signal loslassen und dabei tief ausatmen. Legen Sie die Arme wieder bequem hin, bis Sie ganz entspannt sind ( ).

Lassen Sie die Entspannung weiter ausbreiten ( ).

### *Arme, sitzend*

Jetzt gehen wir zu den Ellenbogen. Ballen Sie die Fäuste, beugen Sie die Ellenbogen auf, sodass Sie die Spannung in den Oberarmen spüren (5), jetzt tief einatmen, die Spannung spüren – auf das eigene Signal wieder entspannen und dabei tief ausatmen ( ).

Ruhig und tief atmen ( ).

Indem Sie die Muskeln locker lassen, können Sie sich ganz entspannen.

### *Arme, sitzend*

Jetzt die Hände fest auf die Oberschenkel drücken, ganz fest, sodass die Oberarme hinten angespannt werden (5).

Jetzt tief einatmen, die Spannung spüren – auf das eigene Signal wieder entspannen und dabei tief ausatmen ( ).

Atmen Sie ruhig und tief ( ). Lassen Sie die Hände und Arme wieder locker und spüren Sie dabei, wie Sie entspannter werden.

Atmen Sie jeweils beim Anspannen ein und atmen Sie beim Entspannen aus.

# 1 LANGFORM DER ENTSPANNUNG

Ausgangsform alternativ liegend / sitzend



## *Schulter, liegend und sitzend*

Jetzt arbeiten wir mit den Schultern weiter. Ziehen Sie jetzt die Schultern so weit es geht nach hinten, drücken Sie sie gegen die Unterlage (10).

Jetzt tief einatmen, die Spannung spüren – und nun auf das eigene Signal loslassen und dabei tief ausatmen. Atmen Sie ruhig und tief ( ).

Ziehen Sie jetzt die Schultern nach vorne, so weit nach vorne wie es geht (10), jetzt tief einatmen, die Spannung spüren – und nun auf das eigene Signal loslassen und dabei tief ausatmen.

Gehen Sie nun ganz ruhig mit Ihren Gedanken durch die beiden Arme, von den Schultern bis zu den Fingerspitzen ( ). Stellen Sie nach, lockern Sie, wenn sich wieder etwas verspannt hat ( ).

Lassen Sie alles fallen.

### *Füße, liegend*

Während die Arme in Ihrem Entspannungszustand verbleiben, gehen wir zu den Beinen über. Wir beginnen wieder mit den Füßen. Ziehen Sie jetzt zunächst beide Zehenreihen zum Körper heran.

Zehenspitzen zum Körper hinziehen (5), jetzt tief einatmen, die Spannung spüren – und nun auf das eigene Signal loslassen und dabei tief ausatmen. Jetzt die Zehenspitzen nach vorne einkrallen, so als ob Sie einen Bleistift festhalten wollen (3), verkrampfen Sie aber dabei nicht die Fußsohlen (3).

Jetzt tief einatmen, die Spannung spüren – und nun auf das eigene Signal loslassen und dabei tief ausatmen. Lassen Sie los, ganz locker, lassen Sie die Füße fallen, Sie werden dabei immer entspannter.

### *Füße und Beine, sitzend*

Jetzt gehen wir zu den Beinen. Ziehen Sie jetzt die Fußspitzen hoch, während die Fersen am Boden bleiben (5), jetzt tief einatmen, die Spannung spüren – auf das eigene Signal wieder entspannen und dabei tief ausatmen ( ). Jetzt die Zehen nach unten einkrallen, als wollten Sie einen Bleistift festhalten (5), jetzt tief einatmen, die Spannung spüren – auf das eigene Signal wieder entspannen und dabei tief ausatmen ( ).

Lassen Sie den Körper ganz locker ( ). Entspannen Sie Füße und Beine bis Sie ganz entspannt sind.

### *Rücken liegend*

Wir kommen jetzt zum Rücken. Spannen Sie jetzt den Rücken an, indem Sie ein Hohlkreuz machen (3). Jetzt tief einatmen, die Spannung spüren – und nun auf das eigene Signal loslassen und dabei tief ausatmen.

Sie können spüren, wie schwer der Körper ist und lassen ihn mit seinem ganzen Gewicht auf die Unterlage drücken ( ). Halten Sie keine Muskelfasern mehr gespannt ( ), lockern Sie alle Muskelfasern links und rechts der Wirbelsäule, bis Sie ganz entspannt sind.

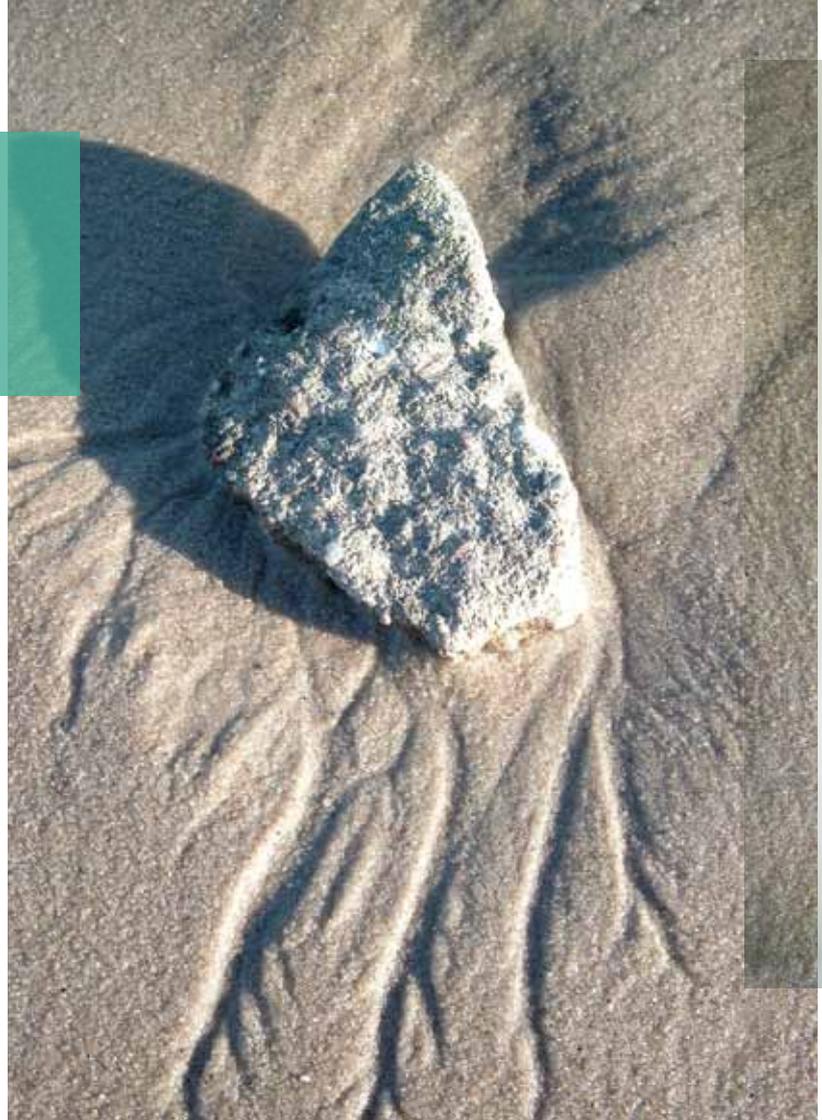
## 1 LANGFORM DER ENTSPANNUNG

Ausgangsform alternativ liegend / sitzend

### *Rücken, sitzend*

Wir kommen jetzt zum Rücken. Spannen Sie jetzt den Rücken an, indem Sie die Schulterblätter nach hinten zur Wirbelsäule hin zusammenziehen (5). Jetzt tief einatmen, die Spannung spüren – und nun auf das eigene Signal loslassen und dabei tief ausatmen.

Halten Sie keine Muskelfaser mehr gespannt ( ), lockern Sie alle Muskelfasern links und rechts von der Wirbelsäule, bis Sie ganz entspannt sind ( ).



### *Bauch, liegend und sitzend*

Jetzt gehen wir zum Bauch. Drücken Sie den Bauch jetzt ganz weit nach außen, spannen Sie die Bauchdecke, indem Sie den Bauch ganz weit nach außen wölben, atmen Sie dabei tief ein (5), geben Sie sich Ihr Entspannungssignal und lassen Sie nun wieder los ( ), achten Sie wieder auf den Übergang von der Anspannung zur Entspannung ( ).

Ziehen Sie jetzt den Bauch ganz weit ein und atmen Sie dabei ganz tief aus (5), den Bauch ganz weit einziehen (5), geben Sie sich Ihr Entspannungssignal und lassen Sie nun wieder los ( ). Entspannen Sie die Bauchmuskeln, Sie können dabei immer lockerer und entspannter werden ( ).

### *Kopf, liegend und sitzend*

Wir gehen jetzt daran mit dem Kopf zu üben. Heben Sie jetzt den Kopf nach vorne auf die Brust (5), jetzt tief einatmen, die Spannung spüren – und nun auf das eigene Signal loslassen und dabei tief ausatmen ( ).

Ziehen Sie jetzt den Kopf auf die linke Schulter, ziehen Sie ihn so weit nach links, wie es geht (5). Jetzt wieder tief einatmen, die Spannung spüren – und nun auf das eigene Signal loslassen und dabei tief ausatmen ( ).

Ziehen Sie jetzt den Kopf auf die rechte Schulter (5), jetzt tief einatmen, die Spannung spüren – und nun auf das eigene Signal loslassen und dabei tief ausatmen ( ). Spüren und genießen Sie das angenehme Gefühl der Entspannung, das sich weiter und weiter ausdehnen kann ( ).

## 1 LANGFORM DER ENTSPANNUNG

### Ausgangsform alternativ liegend / sitzend

#### *Kiefer, liegend und sitzend*

Jetzt gehen wir zum Gesicht über. Beißen Sie ganz leicht – ohne zu verkrampfen – die Zähne aufeinander (5), jetzt tief einatmen, die Spannung spüren – und nun auf das eigene Signal loslassen und dabei tief ausatmen ( ).

Pressen Sie jetzt die Lippen aufeinander, ganz fest (5), jetzt tief einatmen, die Spannung spüren – und nun auf das eigene Signal loslassen und dabei tief ausatmen. Entspannen Sie den Mund, lassen Sie ihn hängen ( ). Nehmen Sie alle Kraft aus der Mundpartie weg ( ).

#### *Stirn, liegend und sitzend*

Wir gehen jetzt zu den Augenbrauen. Ziehen Sie die Augenbrauen nach oben, indem Sie die Stirn nach oben runzeln. Spannen Sie die Stirn an, gehen Sie mit Ihrer Wahrnehmung ganz in die Stirn (5), jetzt tief einatmen, die Spannung spüren – und nun auf das eigene Signal loslassen und dabei tief ausatmen.

Versuchen Sie, die Stirn ganz glatt und locker werden zu lassen, eine glatte leere Fläche.

#### *Augenpartie, liegend und sitzend*

Kneifen Sie jetzt die Augen zusammen, als würden Sie geblendet (5). Jetzt tief einatmen, die Spannung spüren – und nun auf das eigene Signal loslassen und dabei tief ausatmen. Spüren Sie das angenehme Gefühl der Entspannung, das sich weiter und weiter ausdehnen kann. Spüren Sie, wie sich der Körper Muskelgruppe für Muskelgruppe mehr und mehr entspannt hat. Genießen Sie diese angenehme Gefühl ( ).

Sie können die Entspannung vielleicht noch etwas vertiefen, indem Sie die verschiedenen Körperbereiche im Geist noch einmal durchwandern.

## **DIE AUFMERKSAMKEIT NOCH EINMAL ZU DEN FÜSSEN SENDEN.**

- › Wie fühlt es sich hier an?
- › Weiter zu den Unterschenkeln... .
- › Wie ist es in den Oberschenkeln?
- › Die Gesäßmuskeln spüren ... .
- › Wie fühlt es sich im Bereich der Bauchmuskeln an?
- › Weiter zum Rücken ... .
- › Wie ist es im Bereich der Schultern?
- › Wie fühlt sich der Nacken an?
- › Wie ist es im Gesicht?
- › Im Bereich der Stirn, ... der Kiefermuskeln?
- › Wie fühlen sich die Arme an?
- › Und die Hände: Wie fühlt es sich hier an ( )?

Erlauben Sie, dass sich die Entspannung mehr und mehr ausdehnt und sich immer weiter vertieft ( ).

Atmen Sie tief durch die Nase ein ( ) und ganz langsam durch den Mund wieder aus ( ).

## *Rücknahme, liegend bzw. sitzend*

**Stellen Sie sich jetzt darauf ein, die Übungen zu beenden.  
Wir werden dabei in vier Schritten vorgehen:**

- › Bewegen Sie im ersten Schritt jetzt die Hände ( ).
- › Bewegen Sie jetzt im zweiten Schritt Hände und Arme ( ).
- › Bewegen Sie jetzt im dritten Schritt den ganzen Körper ( ).
- › Und jetzt öffnen Sie im vierten Schritt die Augen ( ).

Richten Sie sich langsam, jeder in seinem Tempo, über die Seite zum Sitzen auf und kommen Sie wieder zurück ins „Hier“ und „Jetzt“.

## 2 KURZFORM DER ENTSPANNUNG UND PHANTASIEREISE

Ausgangsform sitzend

### ERKLÄRUNG DER ZEICHEN:

( ) = Innehalten

(5) = 5 Sekunden,

z.B. 5 Sekunden

Anspannungsphase

*Kursiv gedruckte Überschriften  
werden nicht mitgelesen.*



### Kurzform der Entspannung, folgende Muskelgruppen werden einbezogen:

**Arme, Gesicht, Nacken, Schultern, Bauch und Beine.**

Nehmen Sie eine möglichst bequeme Haltung ein, legen Sie die Hände auf die Oberschenkel, behalten Sie die Füße am Boden. Schließen Sie die Augen und stellen Sie sich darauf ein, sich entspannen zu können.

Entspannen Sie jeweils auf Ihr eigenes Signal.

Atmen Sie beim Anspannen ein und atmen Sie beim Loslassen aus ( ).

### *Arme*

Wir beginnen mit den Armen. Spannen Sie jetzt gleichzeitig in beiden Armen die Oberarme, die Unterarme und die Hände fest an, indem Sie eine Faust ballen und den Arm anwinkeln. Achten Sie auf die Anspannung (5). Lassen Sie nun auf Ihr Signal wieder locker ( ). Lassen Sie die Muskeln ganz locker werden ( ).

### **Gesicht**

Spannen Sie jetzt Ihr ganzes Gesicht an ( ), die Stirn ( ), die Augenbrauen ( ), die Lippen ( ) und den Unterkiefer ( ) und jetzt wieder auf das eigene Signal entspannen ( ). Empfinden und genießen Sie die Entspannung des Gesichtes.

Spüren Sie, wie es sich anfühlt im Bereich der Stirn, der Augenpartie, der Wangen, im Bereich des Mundes ( ).

### **Nacken**

Drücken Sie jetzt Ihren Kopf nach vorne über die Brust (5). Lassen Sie nun auf Ihr eigenes Signal wieder locker ( ). Achten Sie auf den Übergang von der Anspannung zur angenehmen Entspannung ( ).

### **Bauch**

Spannen Sie jetzt Ihre Bauchmuskeln an und beobachten Sie dabei die Spannung (5). Und nun auf Ihr Signal hin wieder locker lassen ( ). Gönnen Sie sich die Zeit, dass sich die Muskeln noch ein wenig mehr lösen können. Lassen Sie ganz los ( ).

### **Schultern**

Ziehen Sie die Schultern in Richtung Ohren nach oben (5) und nun auf Ihr eigenes Signal wieder locker lassen. Achten Sie auf das angenehme Gefühl der Entspannung ( ).

### **Beine**

Spannen Sie jetzt die Gesäß- und Oberschenkelmuskeln an und ziehen Sie die Zehen in Richtung Gesicht, sodass auch Spannung im Unterschenkel entsteht (5). Entspannen Sie auf Ihr eigenes Entspannungssignal. Empfinden und genießen Sie das angenehme Gefühl von Entspannung: in den Gesäßmuskeln, in den Oberschenkeln, in den Unterschenkeln und in den Füßen. Lassen Sie vollständig los. Erlauben Sie, dass sich die Entspannung mehr und mehr ausdehnt und sich immer weiter vertieft ( ). Atmen Sie tief durch die Nase ein ( ) und ganz langsam durch den Mund wieder aus ( ).

Während die Gedanken, Gefühle und Empfindungen kommen und gehen, können Sie sie entspannt wahrnehmen. Sie können hier sein und einen Schritt zurücktreten – und noch einen Schritt – weitere Schritte, sodass der Abstand zunimmt. Sie können sogar diesen Raum in Gedanken verlassen. Sie können sich in Gedanken an einen anderen Ort begeben. An einen Ort, an dem Sie sich wohl fühlen.

## 2 PHANTASIEREISE WIESE



Sie sind auf einer großen, weiten Wiese –  
Sie laufen durch diese Wiese –  
Sie spüren unter Ihren Füßen das Gras –  
es ist biegsam, weich, sommerwarm –  
Sie haben Lust, sich ins Gras zu legen –  
Sie spüren unter Ihnen das Gras, wie eine weiche Decke –  
Sie sehen die Gräser, viele Arten –  
Sie sehen Blumen –  
Sie riechen das Gras, die Erde –  
ein Schmetterling schaukelt an Ihnen vorbei –  
Sie sehen, wie schön seine Färbung ist –  
die Zeichnungen seiner Flügel,  
ganz aus Samt scheinen sie zu sein –  
Sie hören die Bienen summen und schwirren –  
Sie schauen zum Himmel –  
Sie sehen dort oben viel –  
Sie sind ganz ruhig, gelöst, entspannt –  
Ruhe durchströmt Sie –  
Sie sind ganz ruhig und entspannt –

Spüren Sie, wie sich der Körper, Muskelgruppe für Muskelgruppe, mehr und mehr entspannt hat.

Genießen Sie dieses angenehme Gefühl ( ). Sie können die Entspannung vielleicht noch etwas vertiefen, indem Sie die verschiedenen Körperbereiche im Geist noch einmal durchwandern.

### **Die Aufmerksamkeit noch einmal zu den Füßen senden.**

- Wie fühlt es sich hier an?
- Weiter zu den Unterschenkeln ... .
- Wie ist es in den Oberschenkeln?
- Die Gesäßmuskeln spüren ... .
- Wie fühlt es sich im Bereich der Bauchmuskeln an?
- Weiter zum Rücken ... .
- Wie ist es im Bereich der Schultern?
- Wie fühlt sich der Nacken an?
- Wie ist es im Gesicht?
- Im Bereich der Stirn, ... der Kiefermuskeln?
- Wie fühlen sich die Arme an?
- Und die Hände: Wie fühlt es sich hier an ( )?

Erlauben Sie, dass sich die Entspannung mehr und mehr ausdehnt und sich immer weiter vertieft ( ).

### **Atmen Sie tief durch die Nase ein ( ) und ganz langsam durch den Mund wieder aus ( ).**

#### *Rücknahme*

Stellen Sie sich jetzt darauf ein, die Übungen zu beenden. Wir werden dabei in vier Schritten vorgehen:

- Bewegen Sie im ersten Schritt jetzt die Hände ( ).
- Bewegen Sie jetzt im zweiten Schritt Hände und Arme ( ).
- Bewegen Sie jetzt im dritten Schritt den ganzen Körper ( ).
- Und jetzt öffnen Sie im vierten Schritt die Augen ( ).

... und kommen Sie wieder zurück ins „Hier“ und „Jetzt“.

*in Anlehnung an*

*„Du spürst unter Deinen Füßen das Gras“*

*von Else Müller*

### 3 KURZENTSPANNUNG

#### ERKLÄRUNG DER ZEICHEN:

( ) = Innehalten

(5) = 5 Sekunden,

z.B. 5 Sekunden

Anspannungsphase

*Kursiv gedruckte Überschriften  
werden nicht mitgelesen.*



Nehmen Sie eine möglichst bequeme Haltung ein, legen Sie die Hände auf die Oberschenkel, behalten Sie die Füße am Boden. Schließen Sie die Augen und stellen Sie sich darauf ein, sich entspannen zu können.

Entspannen Sie auf Ihr eigenes Signal. Atmen Sie beim Anspannen ein und atmen Sie beim Loslassen aus.



## *Gesamte Muskulatur*

Spannen Sie jetzt alle Muskeln Ihres Körpers gleichzeitig an, spannen Sie die Hände ( ), die Arme ( ), die Schultern ( ), den Bauch ( ), den Rücken ( ), die Beine ( ), das Gesäß ( ), die Füße ( ) und das ganze Gesicht an ( ). Atmen Sie tief ein, spüren Sie die Spannung, lassen Sie auf Ihr eigenes Signal wieder los und atmen Sie dabei tief aus.

Entspannen Sie die ganze Muskulatur, entspannen Sie die Hände ( ), die Arme ( ), die Schultern ( ), den Bauch ( ), den Rücken ( ), die Beine ( ), das Gesäß ( ), die Füße ( ), das ganze Gesicht ( ). Erlauben Sie, dass sich die Entspannung mehr und mehr ausdehnt und sich immer weiter vertieft. Empfinden und genießen Sie das angenehme Gefühl der Entspannung ( ) für ein paar Minuten ( ).

Spüren Sie, wie sich der Körper Muskelgruppe für Muskelgruppe mehr und mehr entspannt hat. Genießen Sie dieses angenehme Gefühl ( ).

Sie können die Entspannung vielleicht noch etwas vertiefen, indem Sie die verschiedenen Körperbereiche im Geist noch einmal durchwandern.

## **Die Aufmerksamkeit noch einmal zu den Füßen senden.**

- Wie fühlt es sich hier an?
- Weiter zu den Unterschenkeln ...
- Wie ist es in den Oberschenkeln?
- Die Gesäßmuskeln spüren ...
- Wie fühlt es sich im Bereich der Bauchmuskeln an?
- Weiter zum Rücken ...
- Wie ist es im Bereich der Schultern?
- Wie fühlt sich der Nacken an?
- Wie ist es im Gesicht?
- Im Bereich der Stirn, ... der Kiefermuskeln?
- Wie fühlen sich die Arme an?
- Und die Hände: Wie fühlt es sich hier an ( )?

Erlauben Sie, dass sich die Entspannung mehr und mehr ausdehnt und sich immer weiter vertieft ( ).

Atmen Sie tief durch die Nase ein ( ) und ganz langsam durch den Mund wieder aus ( ).

## ***Rücknahme***

Stellen Sie sich jetzt darauf ein, die Übung zu beenden. Gehen Sie dabei wie gewohnt schrittweise vor und öffnen Sie zum Schluss die Augen.

## MEDICLIN

Okenstraße 27  
77652 Offenburg  
Telefon 0 800 44 55 888  
mediclin@mediclin.de



Unsere Standorte –  
ein starkes Netzwerk  
medizinischer  
Versorgung.

[www.mediclin.de](http://www.mediclin.de)