

**Entspannungsübung - Progressive Muskelrelaxation** (nach Jacobsen)



Foto: CC0 - women-1179435\_1920

**Vorbereitung:**

Suchen Sie sich zu jedem Üben einen ruhigen und bequemen Ort. Üben Sie im Sitzen oder Liegen. Lockern Sie zu enge Kleidung. Legen Sie ggfs. die Brille ab. Lassen Sie sich von Geräuschen nicht stören. Üben Sie tagsüber, am Morgen, am Mittag oder Abend, möglichst aber nicht direkt vor dem Schlafengehen.

Achten Sie bei der Übung auf das Gefühl der An- und Entspannung in Ihrem Körper!

**Ablauf:**

Spannen Sie nun einzelne Muskelgruppen zunächst an (ca. 5–10 Sek.) und lassen Sie sie dann locker – entspannen Sie (ca. 30 Sek.).

Die Anspannung sollte spürbar, aber nicht schmerzhaft sein!

**Gehen Sie vielleicht wie folgt vor:**

Rechte Hand, linke Hand, rechter Oberarm, linker Oberarm, Schultern, Nacken und Hals, Mund und Wangen, Stirn, Brust, Bauch, Po, rechtes Bein, linkes Bein, rechter Fuß, linker Fuß...

Nr.	Körperteil	Übung	Anspannen	Entspannen
1	<b>Rechte Hand</b> und rechter Unterarm	Zur Faust ballen	ca. 5–10 Sek	ca. 30 Sek
2	<b>Linke Hand</b> und linker Unterarm	Zur Faust ballen	ca. 5–10 Sek	ca. 30 Sek
3	<b>Rechter Oberarm</b>	90° anwinkeln	ca. 5–10 Sek	ca. 30 Sek
4	<b>Linker Oberarm</b>	90° anwinkeln	ca. 5–10 Sek	ca. 30 Sek
5	<b>Schultern</b>	Schultern aufwärtsziehen oder Schulterblätter gegeneinanderdrücken	ca. 5–10 Sek	ca. 30 Sek
6	<b>Nacken und Hals</b>	Kinn zur Brust ziehen	ca. 5–10 Sek	ca. 30 Sek
7	<b>Mund und Wangen</b>	„Grimasse“: Zähne zusammenbeißen und Mundwinkel zurückziehen	ca. 5–10 Sek	ca. 30 Sek
8	<b>Stirn</b>	Augenbrauen hochziehen	ca. 5–10 Sek	ca. 30 Sek
9	<b>Brust</b>	tief einatmen, Luft kurz anhalten	ca. 5–10 Sek	ca. 30 Sek
10	<b>Bauch</b>	Bauchmuskeln anspannen oder einziehen	ca. 5–10 Sek	ca. 30 Sek
11	<b>Po</b>	Gesäßmuskeln anspannen	ca. 5–10 Sek	ca. 30 Sek
12	<b>Rechtes Bein</b>	Ferse fest gegen den Boden drücken	ca. 5–10 Sek	ca. 30 Sek
13	<b>Linkes Bein</b>	Ferse fest gegen den Boden drücken	ca. 5–10 Sek	ca. 30 Sek
14	<b>Rechter Fuß</b>	Ferse auf den Boden, Fußspitze heben, Zehen nach oben ziehen	ca. 5–10 Sek	ca. 30 Sek
15	<b>Linker Fuß</b>	Ferse auf den Boden, Fußspitze heben, Zehen nach oben ziehen	ca. 5–10 Sek	ca. 30 Sek

Nachdem alle Muskelgruppen (1-15) bearbeitet wurden, konzentrieren Sie sich auf die sich einstellende Entspannung.

Bleiben Sie zum Abschluss noch mindestens 3 Minuten in dieser Entspannung. Dann zählen Sie von 10 rückwärts und beenden Sie die Übung.

**Bitte denken Sie daran, ggfs. ein Entspannungsprotokoll zu führen!**

*(nach Becker, Margraf, 2002)*