

# MODUL 02

## Verspannungen entdecken

### **Was du lernst**

Wie Stress entsteht und welche Signale (körperlich und darüber hinaus) auf dein Stresslevel hinweisen.

Reduktion der Übungen auf 7 Muskelgruppen.

# REFLEKTIONSFRAGEN

## **Wie ist es dir in den ersten 2 Wochen ergangen?**

Hast du regelmäßig geübt und konntest du die PME in deinen Alltag integrieren? Hast du den Wochenplan genutzt? Die folgenden Reflexionsfragen helfen dir, Veränderungen wahrzunehmen und motiviert zu bleiben.

Wie ist es dir beim Üben ergangen? Was hast du gespürt und wahrgenommen? Gab es Unterschiede in den einzelnen Muskelgruppen? Wenn ja, welche waren das?

Konntest du die Anspannung im Gegensatz zur Entspannung bewusst wahrnehmen?

Kannst du bereits Veränderungen / Verbesserungen wahrnehmen? Wenn ja, wo und woran merkst du das?

Konntest du die PME in deinen Alltag integrieren? Wenn nein, woran lag es? Was kannst du ändern, um dir das Üben zu erleichtern? (Länge, Ort, Tageszeit, Partner, usw.)

# MITHILFE DER PME DEIN KÖRPERGEFÜHL VERBESSERN

Mithilfe der PME kannst du deine Körperwahrnehmung verbessern und Verspannungen auflösen.

Der erste Schritt besteht darin, bewusst wahrzunehmen, **was es bedeutet, angespannt oder entspannt zu sein**. Zu Beginn ist es oft gar nicht so einfach, die Empfindungen in den einzelnen Körperregionen genau zu spüren. In manchen Bereichen funktioniert das besser als in anderen.

Das liegt häufig daran, dass wir oft eine **zu hohe Grundanspannung** haben und dadurch gar nicht merken, wenn wir verspannt sind. Für viele ist die Verspannung längst zum „**Normalzustand**“ geworden.

Deshalb geht es im ersten Schritt darum, im Alltag immer wieder in sich hineinzuhören und sich bewusst zu fragen:

**Bin ich gerade verspannt oder entspannt?**

Frage dich:

- Welche **Muskelpartien** sind genau verspannt und wie fühlt sich das an?

---

---

---

- **Woran merke ich das?**

---

---

---

Körperliche Reaktionen wie **Muskelverspannungen** sind oft ein guter Hinweis darauf, dass du dich im Stress befindest.

Wenn du Verspannungen rechtzeitig wahrnimmst, hast du die Möglichkeit, **aktiv aus der Stresssituation auszubrechen** oder im Nachgang deinen **Stresslevel** wieder auf ein normales Niveau zu bringen.

# PHYSIOLOGISCHE STRESSREAKTION

## Was hat es eigentlich mit Stress auf sich?

Die **Stressreaktion** ist ein überlebenswichtiger Mechanismus. Bei drohender Gefahr aktiviert der Körper alle Funktionen, die für **Kampf oder Flucht** benötigt werden. Gleichzeitig werden nicht notwendige Funktionen heruntergefahren.

Was wir als **gefährlich** wahrnehmen, hängt von unseren **Erfahrungen, Mustern** und der **Bewertung** einer Situation ab. So kann zum Beispiel ein **ungeliebter Chef** oder eine **bevorstehende Prüfung** als Bedrohung empfunden werden.

## Was passiert genau im Körper?

Im Körper laufen zwei grundlegende Programme ab, die unsere Körperreaktionen bestimmen:

### 1. Aktionsphase

- Bereitet den Organismus auf **„Kampf“ oder „Flucht“** vor.
- Gesteuert durch das **sympathische Nervensystem**.

### 2. Regenerationsphase

- Dient dazu, **Energiereserven aufzubauen** und den Körper zu erholen.
- Gesteuert durch das **parasympathische Nervensystem**.

Die Grundlage für diese Prozesse bildet das **vegetative (unwillkürliche) Nervensystem**, das automatisch im Hintergrund arbeitet.

Das vegetative Nervensystem und dessen **2 Protagonisten**:

Was passiert im Körper?	
Aktivierung Sympathikus (Kampf/Flucht/Einfrieren)	Aktivierung Parasympathikus (Erholung/Entspannung)
<ul style="list-style-type: none"><li>• Aktivierung des Herzschlags</li><li>• Erhöhter Blutdruck</li><li>• Verstärkte Durchblutung durch Gefäßverengung</li><li>• Erhöhung der Blutfettwerte</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Muskelentspannung</li><li>• Abnahme der Atemfrequenz</li><li>• Verstärkt tiefe Bauchatmung</li><li>• Senkung des Blutdrucks</li></ul>

# DAUERSTRESS UND SEINE STRESSSIGNALE

In der **Aktionsphase** schüttet der Körper Hormone wie **Adrenalin** und **Cortisol** aus. Hält diese Phase zu lange an und du kommst nicht zur Entspannung, kann das Cortisol nicht abgebaut werden. Dies führt zu **Dauerstress**, der psychosomatische und körperliche Beschwerden verursachen kann.

Um die **Folgen von Dauerstress** zu vermeiden, ist es wichtig, die eigenen **Stresssignale** frühzeitig zu erkennen – zum Beispiel **Muskelverspannungen**. Sobald du deine Stresssignale wahrnimmst, bietet die PME eine effektive Möglichkeit, das **parasympathische Nervensystem** zu aktivieren und die **Regenerationsphase** einzuleiten. So wird der **Stressabbau** gefördert.

Durch **gezieltes Üben** stellt sich Entspannung ein, was den **Cortisolspiegel** senkt und gleichzeitig das **Körpergefühl** verbessert.

## Mögliche psychosomatische und körperliche Beschwerden bei Stress:

- Erhöhte Herzfrequenz und Blutdruck
- Schwitzen
- Schwindelanfälle
- Kopfschmerzen
- Chronische Müdigkeit und Schlafstörungen
- Zähneknirschen (auch nachts)
- Verspannungen im Schulter- und Nackenbereich
- Angstgefühle, Depressionen und Burnout

Mögliche Stresssignale auf verschiedenen Ebenen	
<p style="text-align: center;"><b>Gedanken</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Zweifel</li> <li>• Konzentrationsmangel</li> <li>• Blackout</li> </ul>	<p style="text-align: center;"><b>Gefühle</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Verunsicherung</li> <li>• Angst</li> <li>• Wut</li> </ul>
<p style="text-align: center;"><b>Verhalten</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Aggressionen</li> <li>• Schlafstörungen</li> <li>• Panik/Flucht</li> </ul>	<p style="text-align: center;"><b>Körperliche Reaktionen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bluthochdruck</li> <li>• Muskelverspannungen</li> <li>• Hohe Atemfrequenz</li> </ul>

# DAUERSTRESS UND SEINE STRESSSIGNALE

## Zusammenfassung:

Das **sympathische Nervensystem** stellt in Stresssituationen Energie bereit. Wird diese Energie nicht abgebaut, kann **langanhaltender Stress** den Körper schädigen.

Die **Progressive Muskelentspannung (PME)** ist eine effektive Methode, um aktiv zu entspannen und Stress abzubauen. Zusätzlich gibt es weitere Ansätze, um den Umgang mit stressigen Situationen zu verbessern.

Im **nächsten Modul** erfährst du mehr über diese Möglichkeiten.

## Stresssignale wahrnehmen

Stresssignale lassen sich nicht nur körperlich spüren, sondern zeigen sich auch auf anderen Ebenen:

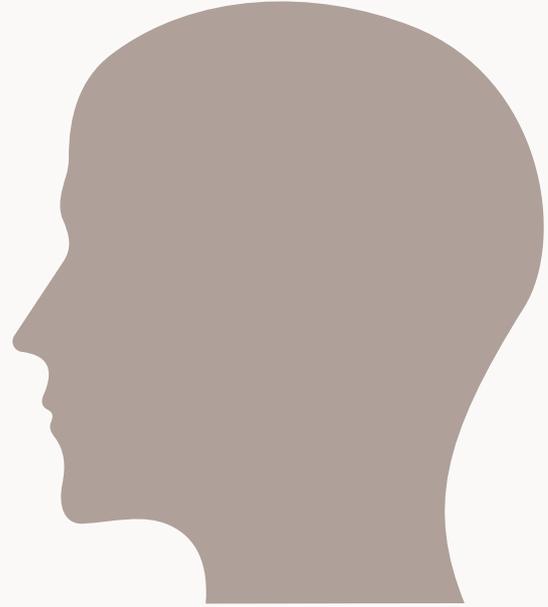
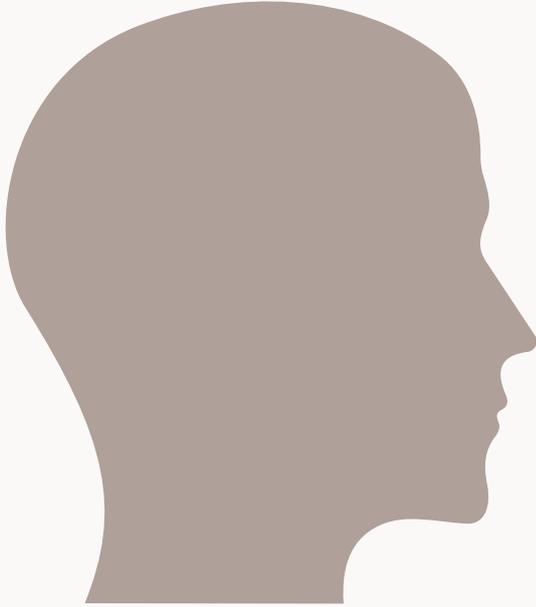
- **Verhalten:** z.B. „Ich schlafe schlecht.“
- **Gedanken:** z.B. „Das geht bestimmt schief.“
- **Gefühle:** z.B. Innere Unruhe

Der **Spannungsfragebogen** nach DP Helmut Brenner hilft dir zusätzlich, deinen aktuellen **Anspannungszustand** zu bestimmen.

# WELCHE STRESSSIGNALE ERKENNE ICH BEI MIR?

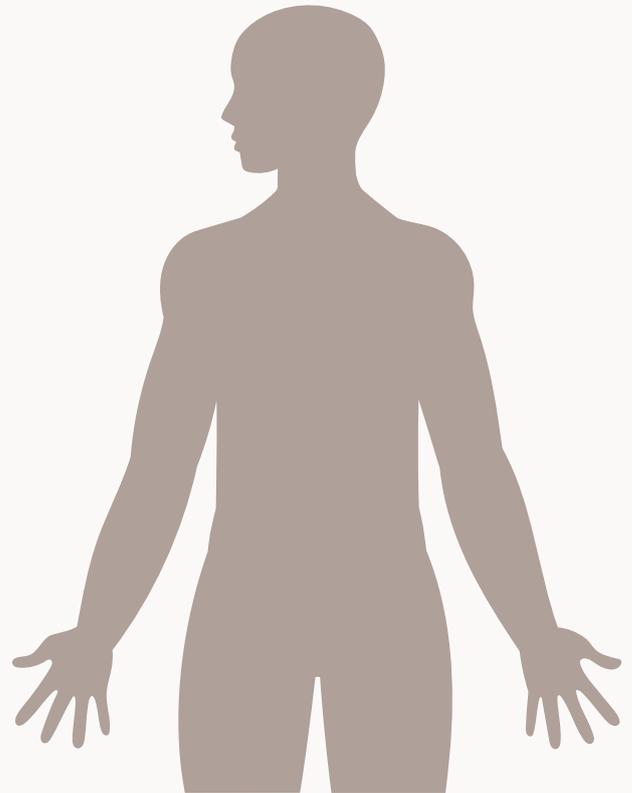
... in den Gedanken

... in den Gefühlen



... im Verhalten

... im Körper



Achte bewusst auf deine Anspannungen im Körper.  
Wo spürst du sie und wie fühlt es sich an?

# SPANNUNGSFRAGEBOGEN

NACH DP HELMUT BRENNER

	Häufig / Stark	Selten / Manchmal	1. Nicht Niemals /
01. Reizbarkeit			
02. Nervosität			
03. Einschlafschwierigkeiten			
04. Durchschlafschwierigkeiten			
05. Abgespanntheit			
06. Muskelverspannungen			
07. Kalte Hände/Füße			
08. Innere Unruhe			
09. Aufsteigende Hitze			
10. Schweißausbrüche			
11. Schwindelgefühle			
12. Zitterigkeit			
13. Kopfschmerzen			
14. Migräne			
15. Mattigkeit			
16. Konzentrationsschwierigkeiten			
17. Beklemmungsgefühle			
18. Berufliche Sorgen			
19. Private Sorgen/Konflikte			
20. Angstzustände			
21. Schwere Träume			
22. Grundloses Weinen			
23. Kloß-Würgegefühl im Hals			
24. Herzschmerzen			
25. Herzjagen, Herzstolpern			
26. Kreislaufbeschwerden			
27. Magenbeschwerden			
28. Magenbeschwerden			
29. Atembeschwerden			
30. Grübeln über die Krankheit			
Summe:			

# SPANNUNGSFRAGEBOGEN

NACH DP HELMUT BRENNER

Beantworte bitte folgende Fragen ganz spontan und halte dich bewusst recht knapp!

31. Wie verhältst du dich in Konfliktsituationen bei der Arbeit?

32. Wie verhältst du dich in Konfliktsituationen zu Hause?

33. Welche Probleme belasteten dich zuletzt/ aktuell?

# AUSWERTUNG SPANNUNGSFRAGEBOGEN

NACH DP HELMUT BRENNER

Summe Frage 1-30	0
------------------	---

<b>Frage 31, 32:</b>	
Beurteile jeweils das von dir beschriebene Verhalten in Konfliktsituationen nach folgendem Schema:	
a) besonnen / überlegte Reaktion	0
b) erregte / hektische Reaktion	2
c) sich zurückziehende / stauende Reaktion	4
2.Summe Punkte (31-32)	

<b>Frage 33</b>	
Beurteile deine Probleme nach Belastungsstärke mit je 1-3 Punkten	
a) etwas belastend	je 1
b) belastend	2
c) stark belastend	3
2.Summe Punkte (31-32)	

Summe Frage 1-30	0
------------------	---

# AUSWERTUNG

# SPANNUNGSFRAGEBOGEN

NACH DP HELMUT BRENNER

## **0-14 Punkte**

Du kannst dich über deine gute emotionale und körperliche Stabilität freuen. Das Progressive Muskelentspannungstraining wird bei dir vor allem vorbeugende und gesundheitsstabilisierende Wirkungen haben. Du kannst damit rechnen, dass sich deine Beschwerden verbessern oder sogar vollständig beseitigt werden können. Es ist jedoch wichtig, dass du das Entspannungstraining konsequent einübst und regelmäßig praktizierst.

## **15-29 Punkte**

Die Kettenreaktionen der sich verstärkenden stressbedingten Störungen finden bereits bei dir statt. Es ist daher ratsam, möglichst bald mit einem Entspannungstraining zu beginnen. Durch konsequentes Training über einen Zeitraum von 4-8 Wochen, kombiniert mit einer gezielten Bearbeitung der zugrundeliegenden Probleme, kannst du eine deutliche Verbesserung oder sogar Beseitigung der Beschwerden erreichen. Es erfordert jedoch deine aktive Mitarbeit und Durchhaltevermögen, um diese positiven Ergebnisse zu erzielen.

## **30 und mehr Punkte**

Du befindest dich bereits tief im Kreislauf von Verspannung und emotionaler Belastung. Es ist wichtig, dass du den Teil der individuellen Stressbewältigung besonders aufmerksam liest und die erforderlichen Konsequenzen für die Bearbeitung von Problemen und Konflikten ziehst, um positive Veränderungen zu ermöglichen. Nebenbei solltest du konsequent die Entspannungsübungen durchführen. Es ist möglich, dass du eine Linderung oder Besserung deiner Beschwerden erreichst, jedoch könnte dies länger dauern als bei den anderen Gruppen. Es erfordert deine entschlossene Umsetzung und Geduld, um nachhaltige Verbesserungen zu erzielen.

# ANLEITUNG ZUR ANSPANNUNG VON 7 MUSKELGRUPPEN

## ARME

01 Dominanter Arm

Hand zur Faust ballen, Ellbogen anwinkeln und Bizeps anspannen.

02 Nicht dominanter Arm

Hand zur Faust ballen, Ellbogen anwinkeln und Bizeps anspannen.

## GESICHT

03 Stirn, mittlere und untere Gesichtspartie

Augenbrauen hochziehen und Stirnrunzeln, Augen fest zu und Nase rümpfen, Zähne zusammen und die Mundwinkel nach hinten ziehen.

## RUMPF

04 Nackenmuskulatur

Kinn zur Brust ziehen.

05 Rumpf

Tief einatmen, Schultern nach oben ziehen, Schulterblätter hinterm Rücken zusammen und Bauch einziehen oder rausstrecken.

# ANLEITUNG ZUR ANSPANNUNG VON 7 MUSKELGRUPPEN

## BEINE

06

Dominantes Bein

Bein anheben oder durchstrecken, Fuß nach oben ziehen, Fuß nach innen drehen und Zehen beugen.

07

Nicht dominantes Bein

Bein anheben oder durchstrecken, Fuß nach oben ziehen, Fuß nach innen drehen und Zehen beugen.

### Deine Aufgaben für die nächsten 2 Wochen:



#### 1. Tägliches Üben der 7 Muskelgruppen

#### 2. Regelmäßige Körperwahrnehmungsübung (mindestens 1x täglich):

- Ideal vor dem Schlafengehen oder nach stressigen Situationen.
- So geht's:
  - Schließe die Augen und atme bewusst durch die Nase ein und den Mund aus.
  - Lass deinen Atem dann natürlich fließen.
  - **Scanne deinen Körper:** Spüre, wie er sich anfühlt und an welchen Stellen du Anspannung oder andere Empfindungen wahrnimmst.