

# MODUL 03

## Ein gutes Körpergefühl entwickeln

### **Was du lernst**

Wie eine individuelle Stressreaktion abläuft und was du tun kannst, um besser damit umzugehen.

Reduktion der PME auf  
4 Muskelgruppen.

# REFLEKTIONSFRAGEN

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

Hast du regelmäßig geübt? Hat sich dein Körpergefühl schon verbessert? Baust du die Wahrnehmungsübungen regelmäßig in deinen Tagesablauf ein? Wie ist dein Grundspannungszustand? Nimm dir auch dieses Mal bewusst Zeit für die Reflektionsfragen – es lohnt sich, innezuhalten und deine Fortschritte wahrzunehmen.

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.)

# DIE PME IN STRESS- SITUATIONEN NUTZEN

## Aktive Entspannung zur Stressreduzierung

Neben der bewussten **Wahrnehmung** deines Körpers besteht der nächste Schritt darin, durch **aktives Entspannen** einzelner Muskelpartien in Stresssituationen gezielt auszubrechen.

Durch aktives Entspannen sprichst du dein **parasympathisches Nervensystem** an und gelangst in die **Regenerationsphase**. So kannst du die Situation aktiv beeinflussen, zum Beispiel:

- beim Einschlafen aus dem **Gedankenkarussell** ausbrechen,
- bei einer Präsentation den **roten Faden** behalten,
- in einer Besprechung mit deinem Chef **überlegt reagieren**.

**Aktives Entspannen** hilft dir, wieder **Verantwortung** für die Situation zu übernehmen und bewusst zu entscheiden, **was passiert** und **was dein nächster Schritt** ist.

## Übung: Entspannung in Stresssituationen

1. **Wähle gezielt die Muskelgruppe** aus, die bei Stress besonders angespannt ist, und führe die PME nur für diese Region durch.

2. **Wiederhole die Übung mehrfach** und stelle dir anschließend bewusst eine Stresssituation vor.

3. **Konzentriere dich** ganz auf diese Situation. Wenn du merkst, dass die Anspannung zunimmt:

- **Atme bewusst** durch die Nase ein und den Mund aus.
- Gehe dann aktiv oder in deiner Vorstellung in die **Entspannung der Muskelgruppe**.

4. **Beobachte**, wie es dir geht und was du dabei empfindest.

5. **Reflektiere**: Überlege dir, wie du beim nächsten Mal in dieser Stresssituation reagieren möchtest.

- Was wirst du sagen, tun oder wie wirst du reagieren?

# STRESSBEWÄLTIGUNG

Wie bereits im vorherigen Modul erwähnt, ist die **PME**, bei regelmäßiger Anwendung, eine **effektive Methode zur Stressbewältigung**. Darüber hinaus gibt es viele weitere **Methoden**, die je nach **Stresssituation** und **Person** unterschiedlich wirken. Jeder von uns hat seine eigenen **Bewältigungsstrategien**.

## Was bedeutet das konkret?

- **Stressbewältigung** umfasst **kognitive** und **verhaltensbezogene Anstrengungen**, um Anforderungen zu meistern.
- Anforderungen werden zum **Stressfaktor**, wenn sie als **überfordernd** wahrgenommen werden.
- Ein Stressor wird zum **negativen Stressor**, wenn die Person nicht in der Lage ist, das Problem zu bewältigen.
- Kann die Person den Stressor mit ihren **eigenen Ressourcen** und **Strategien** erfolgreich bewältigen, wird die Situation nicht als bedrohlich empfunden.
- Die **Bewertung oder Interpretation** des Stressors findet **vor der Stressreaktion** statt.

## Der Stressbewältigungsprozess nach Lazarus

Lazarus, einer der bekanntesten Stressforscher, fand heraus, dass die Stressbewältigung drei Ebenen durchläuft:

1. **Problemorientierte Ebene**
2. **Mentale Ebene**
3. **Regenerative Ebene**

Die Stressbewältigung – auch **Coping** (bewältigen, überwinden) genannt – kann an allen **drei Ebenen ansetzen**.

### Das bedeutet:

- Wir können direkt am **Stressor** ansetzen.
- Wir können unsere **Bewertungen** und **Verhaltensmuster** verändern.
- Wir können einen **Ausgleich** schaffen, um neue Energie zu gewinnen.

Eine **ideale Stressbewältigung** berücksichtigt **alle drei Ebenen** und sorgt so für eine ganzheitliche Balance.

# INDIVIDUELLE STRESSBEWÄLTIGUNG

Baue deine individuellen Stressbewältigungsstrategien auf.

Wie bereits erwähnt, setzt die Stressbewältigung (Coping) an allen 3 Ebenen an:

- **Direkt am Stressor** oder dem Umstand,
- bei der **kognitiven Bewertung**,
- oder bei der **Regeneration**.

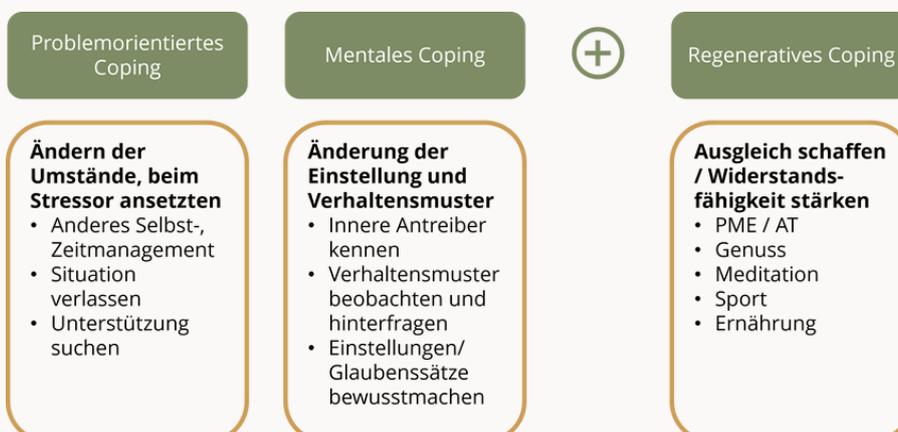
Ob eine Situation als Bedrohung wahrgenommen wird, ist sehr unterschiedlich und hängt vor allem von der **persönlichen Bewertung** ab.

So kann eine Prüfung bei der einen Person **Angst und Stress** auslösen, z. B. durch den **Glaubenssatz**: „Immer bei Prüfungen versage ich.“ Bei einer anderen Person weckt die gleiche Situation **Motivation** und Ehrgeiz durch den **Glaubenssatz**: „Prüfungen habe ich schon immer geschafft.“

Am Beispiel der Prüfungsangst kann das Coping auf den verschiedenen Ebenen so aussehen:

- **Ebene 1 – Am Stressor ansetzen:**
  - Nutze eine gute Planung oder hole dir bei Bedarf Unterstützung von anderen.
- **Ebene 2 – Mentale Ebene:**
  - Verändere blockierende Glaubenssätze oder überprüfe innere Antreiber, z. B. Perfektionismus realistisch betrachten.
- **Ebene 3 – Regeneration:**
  - Nutze die PME als Entspannungsmethode vor oder während der Prüfung.

Mithilfe eines **Stresstagebuchs** kannst du deine Stressoren identifizieren. **Der Vorteil:** Du erkennst die wahren Auslöser deiner Stressreaktion und kannst gezielt individuelle Strategien entwickeln und umsetzen.



# STRESSTAGEBUCH

<b>Uhrzeit / Datum</b>			
<b>Beschreibung der Situation.</b>			
<b>Was war der konkrete Auslöser in der Situation?</b>			
<b>Stresslevel von 0-10</b>			
<b>Was waren die Gedanken in dieser Situation?</b>			
<b>Wie war die emotionale Reaktion?</b>			
<b>Wie war die körperliche Reaktion?</b>			

# INDIVIDUELLE STRESSBEWÄLTIGUNG

Problemorientiertes  
Coping

Mentales  
Coping

+

Regeneratives  
Coping

Was versetzt mich  
in Stress?

Wie setze ich mich  
selbst unter Stress?

Was passiert wenn ich  
im Stress bin?

Das kann ich tun:

Das kann ich tun:

Das kann ich tun:

# ANLEITUNG ZUR ANSPANNUNG VON 4 MUSKELGRUPPEN

## DIE KÖRPERREGIONEN

01

Beide Arme

Fäuste ballen, Ellbogen anwinkeln und Bizeps anspannen.

02

Stirn, mittlere und untere Gesichtspartie

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

03

Nackenmuskulatur und Rumpf

Kinn zur Brust ziehen, tief einatmen, Schultern nach oben ziehen, Schulterblätter hinterm Rücken zusammen und Bauch einziehen oder rausstrecken.

04

Beide Beine

Beine anheben oder durchstrecken, Füße nach oben ziehen, Füße nach innen drehen und Zehen beugen.

### Deine Aufgaben für die nächsten 2 Wochen:

- Tägliches Üben der 4 Muskelgruppen.
- Führe das **Stresstagebuch**, um deine Stressoren zu erkennen.
- Entwickle mithilfe des **Arbeitsblatts** „Individuelle Stressbewältigung“ erste Strategien.
  - Erstelle einen Umsetzungsplan und nutze die **Zielfindung** aus dem Bonusmodul
- Wende die PME gezielt in Stresssituationen zur Entspannung an.

