

# MODUL 04

## PME als Gewohnheit etablieren

### **Was du lernst**

Du lernst das Zählverfahren und die  
Vergegenwärtigung kennen.

Du erhältst eine Variante der  
Ganzkörperanspannung.

Zum Abschluss erfährst du, wie du die  
PME zur Gewohnheit machen kannst.

# REFLEKTIONSFRAGEN

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

Hast du regelmäßig geübt? Konntest du die PME bereits in stressigen Situationen anwenden? Hast du einige Stressoren erkannt und dir erste Bewältigungsstrategien überlegt oder sogar schon umgesetzt? Nimm dir auch dieses Mal bewusst Zeit für die Reflektionsfragen, um deine Fortschritte wahrzunehmen und weiter dranzubleiben.

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 merke ich 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.)

# PME IM ALLTAG

## Hast du erfolgreich und regelmäßig geübt?

- **Ja?** Sei stolz auf dich! Die Regelmäßigkeit hilft dir, die PME immer besser in deinen Alltag zu integrieren.
- **Nein?** Sei nicht zu streng mit dir selbst. Die Tipps in diesem Modul unterstützen dich dabei, **dranzubleiben**.

Die klassische Methode der PME entwickelt sich stetig weiter. Eine interessante Variante ist die **Vergegenwärtigung**. Ähnlich wie beim Autogenen Training wird hier mit einem **mentalen Anspannungszustand** gearbeitet.

Bei der **Vergegenwärtigung** wird der vorhandene **Anspannungszustand** einzelner Muskelgruppen bewusst wahrgenommen, ohne aktive Anspannung. Anschließend wird der Unterschied zur **Entspannung** nachgespürt.

Die zweite Variante ist das **Zählverfahren**. Es kann eigenständig oder in Kombination mit anderen Methoden durchgeführt werden. Diese Übung ermöglicht dir, einen **noch tieferen Entspannungszustand** zu erreichen.

Weitere Varianten	
Vergegenwärtigung	Zählverfahren
<ul style="list-style-type: none"><li>• Ohne aktive Muskelanspannungsphase</li><li>• Wahrnehmung des vorhandenen Spannungszustandes</li><li>• Mit mentalem Entspannungszustand</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Alleine für sich oder als Abschluss einer anderen Variante</li><li>• 1 bis 10 Zählen und immer mehr Entspannung aufbauen</li><li>• Erreichen von tiefen Entspannungszuständen</li></ul>

# DER INNERE SCHWEINEHUND

**Gewohnheiten zu verankern ist gar nicht so einfach – das wissen wir alle. Was kannst du also tun, damit du dranbleibst?**

Charles Duhigg hat Gewohnheiten – ob gut oder schlecht – in **3 Bestandteile** unterteilt:

## **1. Auslöser (Lust):**

Der Grund, warum du eine bestimmte Handlung ausführst.

*Beispiel:* Warum lege ich mich lieber aufs Sofa, anstatt eine Entspannungsübung zu machen? Der Auslöser kann ein Ereignis oder ein Gefühl sein.

## **2. Belohnung:**

Der eigentliche Grund, warum sich Gewohnheiten festigen.

*Beispiel:* „Ich belohne mich mit dem Sofa für den anstrengenden Arbeitsalltag.“ Dabei wird Dopamin ausgeschüttet, das ein gutes Gefühl erzeugt.

## **3. Routine:**

Die regelmäßige Wiederholung einer bestimmten Handlung oder eines typischen Verhaltensmusters.

*Beispiel:* Das Hinlegen aufs Sofa nach dem Nachhausekommen oder das Weinglas beim Fernsehschauen.

## **Was tun, wenn du mal keine Lust hast?**

Es ist wichtig, bei **Misserfolgen** nicht zu streng mit dir selbst zu sein. Überlege dir schon im Voraus, wie du reagieren kannst, wenn die Motivation fehlt:

- **Kürzer üben:** Reduziere die Übungszeit auf 5 Minuten.
- **Mit anderen üben:** Bitte einen Freund oder eine Freundin, gemeinsam mit dir zu üben.
- **Belohnung setzen:** Plane eine kleine Belohnung nach der Übung, z. B. eine Tasse Tee oder dein Lieblingsbuch.

Was kannst du tun, wenn du mal keine Lust hast:

---

---

---

---

---

# DER INNERE SCHWEINEHUND

Nutze das Wissen über Gewohnheiten, um die PME in deinen Alltag zu integrieren.

**Stelle dir dafür folgende Fragen:**

- Warum übst du die PME?

---

---

---

- Welches gute Gefühl löst eine Entspannungsübung bei dir aus?

---

---

---

- Für was belohnst du dich mit dem Üben?

---

---

---

- Wie kann eine Routine aussehen und kannst du die PME mit etwas aus deinem Alltag verknüpfen? "Immer wenn ich nach Hause komme mache ich 15 min PME."

---

---

---

# DER INNERE SCHWEINEHUND

## Was kannst du darüber hinaus noch tun?

- Gib deinem **inneren Schweinehund** einen Namen.
- Setze dir ein **klares Ziel** mit kleinen, erreichbaren Schritten.
- Verbinde das Üben mit einer **bereits bestehenden Gewohnheit** (z. B. nach dem Zähneputzen).
- Suche dir einen **festen Platz** und mache es dir dort gemütlich.
- Hole dir **Unterstützung** von Familie und Freunden.
- **Feiere deine Erfolge**, auch die kleinen!
- Überlege dir im Voraus, wie du mit **Rückschlägen** umgehen möchtest, und erstelle dafür einen Plan.
- **Erzähle anderen** von deinem Vorhaben – das motiviert zusätzlich.
- Schließe einen **Vertrag** mit dir selbst.

## Gewohnheiten und Veränderungen etablieren

Generell gilt: Um Gewohnheiten oder Veränderungen erfolgreich zu etablieren, braucht es **regelmäßige Wiederholungen** – mindestens **21 Tage lang**.

Die Arbeitsblätter „**Der richtige Plan**“ und „**Vertrag mit dir selbst**“ unterstützen dich dabei, die PME langfristig in deinen Alltag zu integrieren.

### MERKE



Die Hauptregel lautet:

**Schaffe Gewohnheiten und lege klare und machbare Ziele fest!**

# Der richtige Plan

Was habe ich alles gelernt, erfahren?

---

---

---

Was habe ich geübt, was wende ich jetzt an?

---

---

---

Mein Ziel mit der PME

---

---

---

Um dieses Ziel zu erreichen, werde ich Folgendes tun? Welche von den Übungen möchte ich in den Alltag integrieren?

---

---

---

Wann will ich damit beginnen?

---

---

---

Meine nächsten Schritte sind: Was? (bis) wann?

---

---

---

Welche Hindernisse und Widerstände könnte es geben? Wie gehe ich damit, dass ich mal keine Lust habe?

---

---

---

Brauche ich dafür Unterstützung? Wenn ja, von wem?

---

---

---

# Vertrag mit mir selbst

Ich, \_\_\_\_\_ schließe/treffe mit mir am \_\_\_\_\_ ein/en Vertrag/Abkommen. Ich verpflichte mich hiermit, alles in meiner Macht stehende dafür zu tun, um mein Ziel einschließlich der Meilensteine zu erreichen.

Ich verpflichte mich mir selbst gegenüber und [hier setzen Sie das Höchste ein , woran Sie glauben] \_\_\_\_\_ gegenüber im Umfang von \_\_\_\_\_ [Zeit pro Woche einsetzen] an meiner Entspannungsmethode \_\_\_\_\_ [Titel einsetzen] zu arbeiten. Dieses Projekt ist mir unglaublich wichtig, weil \_\_\_\_\_ [tragen Sie hier Ihre Beweggründe, Motive ein].

Ich halte mich an meinen Plan und aktualisiere ihn regelmäßig. Ich feiere meine erfolgreichen Zwischenschritte und belohne mich für die Übungen, die mir richtig schwer gefallen sind.

Ich bin mir bewusst, dass es hierfür erforderlich sein wird, immer mal wieder meinen inneren Schweinehund \_\_\_\_\_ [ggfls. Name] zu überlisten. Damit mir das auf jeden Fall gelingt, verpflichte ich mich, jeden Tag mit einer Gut-in-den-Tag-starten-Übung/Affirmation einzuleiten.

Ich bin stolz auf mich, dass ich regelmäßig übe und die PME ein Teil meiner Gewohnheiten geworden ist.

[Ort, Datum, Unterschrift]

# Anleitung 4 Muskelgruppen mit Vergegenwärtigung und Zählverfahren

## DIE KÖRPERREGIONEN

01

Beide Arme

Vorstellen von Spannungszuständen in den Armen (Vergegenwärtigung der Gefühle als ob man tatsächlich die Muskelgruppen anspannen würde) und dann wieder lockerlassen.

02

Stirn, mittlere und untere Gesichtspartie

Vorstellen von Spannungszuständen in den Gesichtsmuskeln (Vergegenwärtigung der Gefühle als ob man tatsächlich die Muskelgruppen anspannt) und dann wieder lockerlassen.

03

Nackenmuskulatur und Rumpf

Vorstellen von Spannungszuständen im Nackenbereich, in den Schultern, den oberen Rückenmuskeln, den Brustmuskeln sowie den Bauchmuskeln (Vergegenwärtigung der Gefühle als ob man tatsächlich die Muskelgruppen anspannt) und dann wieder lockerlassen.

04

Beide Beine

Vorstellen von Spannungszuständen in den Beinen (Vergegenwärtigung der Gefühle als ob man tatsächlich die Muskelgruppen anspannen würde) und dann wieder lockerlassen.

### Zählverfahren

Von 1 - 10 zählen und die einzelnen Muskelgruppen nach und nach lockern und vollständig entspannen. Bei 1, 2 darauf achten, wie sich die Arme mehr und mehr entspannen. Bei 3, 4 die Konzentration auf die Gesichts- und Nackenmuskeln lenken, wie sie ganz glatt und locker werden. Bei 5, 6 auch die Brust, die Schultern, den Rücken und den Bauch entspannen. bei 7, 8 die Muskeln der Beine und Füße immer lockerer werden lassen. Bei 9, 10 alles ganz locker und entspannt werden lassen und mit jedem tiefen Atemzug noch mehr Entspannung im Körper wahrnehmen.

# Anleitung Ganzkörperanspannung

**Ganzkörperanspannung – Der gesamte Körper wird gleichzeitig angesprochen:**

1. **Hände:** Beide Hände zu Fäusten ballen.
2. **Arme:** Ellenbogen anwinkeln.
3. **Gesicht:** Augenbrauen zusammenziehen, Nase rümpfen, Zähne und Lippen aufeinanderpressen.
4. **Kopf und Schultern:** Kopf leicht anziehen und nach hinten drücken, Schultern nach hinten unten ziehen.
5. **Rumpf:** Bauchdecke hart machen.
6. **Beine und Gesäß:** Beide Fersen fest auf den Boden pressen und dabei Unterschenkel, Oberschenkel und Gesäß anspannen.

## **Ablauf:**

Atme einmal **tief ein und aus** und richte deine **Aufmerksamkeit nach innen**. Wenn du möchtest, schließe die Augen.

Spanne dann **alle Muskeln deines Körpers für 5–10 Sekunden** gleichzeitig an und lasse anschließend wieder los.

## **Aufgaben für die letzten 2 Wochen:**

- Üben der 4 Muskelgruppen mit den Methoden:
  - Vergegenwärtigung und Zählverfahren
- Üben der Ganzkörperanspannung
- Bearbeite die Arbeitsblätter „Vertrag schließen“ und „Der richtige Plan“.



# 8 Wochen PME

## Du hast es geschafft

### Herzlichen Glückwunsch!

Du hast die **8 Wochen PME** erfolgreich abgeschlossen – darauf kannst du wirklich stolz sein!

Ich hoffe, der Onlinekurs hat dir gefallen und du konntest die PME erfolgreich in deinen Alltag integrieren. Wenn dir der Kurs gefallen hat, freue ich mich sehr, wenn du ihn **weiterempfehlst**. Bei **Fragen** oder **Wünschen** melde dich gerne per E-Mail bei mir.

### Das hast du alles gelernt:

- Was die **PME** ist
- Die PME mit:
  - **16 Muskelgruppen**
  - **7 Muskelgruppen**
  - **4 Muskelgruppen**
- **Vergegenwärtigung** und **Zählverfahren**
- **Ganzkörperentspannung**
- Wie **Stress** entsteht
- **Stresssignale** erkennen
- Individuelle **Stressbewältigung** entwickeln
- Wie du **Gewohnheiten** und die PME in deinen Alltag integrierst

### Ausblick:

Im Bonusmodul erfährst du, wie du weitermachen kannst und lernst die Methode der **PowerZone** kennen.

Ich wünsche dir weiterhin ganz viel **Spaß** mit deinem neuen **Körpergefühl!**

**Liebe Grüße**  
**Deine Maja**