WORKBOOK

Mit der Progressiven Muskelentspannung zu einem neuen Körpergefühl

HERZLICH
Willkommen

Hallo,

ich freue mich, dass du dich für den **8-Wochen-Onlinekurs "Mit der Progressiven Muskelentspannung zu mehr Gelassenheit und einem neuen Körpergefühl"** entschieden hast. Der Kurs ist so aufgebaut, dass dir aller 2 Wochen ein neues Modul zur Verfügung gestellt wird.

Wir beginnen mit allgemeinen Informationen über die **Progressive Muskelentspannung (PME)** und ihre Entwicklungsgeschichte. Danach folgt die Entspannung mit **16 Muskelgruppen**. Im Laufe des Kurses reduzieren wir die Muskelgruppen auf **4 Bereiche**. Am Ende integrieren wir die Progressive Muskelentspannung in deinen Alltag und du erhältst wertvolle Tipps und Übungen, um **dranzubleiben**.

Jedes Modul besteht aus:

- einem Selbstlernteil,
- Videos,
- MP3-Audiodateien und
- Übungsunterlagen.

Neben der PME erhältst du Informationen zur **Stressentstehung / -bewältigung** und Tipps, wie du deine Stresskompetenz weiterentwickeln kannst.

Ich wünsche dir viel Spaß!
Deine Maja

Wichtige Information
Dies ist ein präventiver Kurs. Bei bestimmten Krankheitsbildern kann davon abgeraten werden, die PME durchzuführen. Bitte frage hierzu deinen Arzt.

LUST AUF EINEN VIRTUELLEN KAFFEE MIT MIR?

Werde Teil unserer Community.

ZUR WEBSEITE

DEIN WEG

WOCHE 1 & 2
16 Muskelgruppen

WOCHE 3 & 4
7 Muskelgruppen

WOCHE 5 & 6
4 Muskelgruppen

WOCHE 7 & 8
Ganzkörperanspannung
und weitere Formen

Danach...
hast du ein besseres Körpergefühl,
kennst du deinen individuellen Grundspannungszustand,
spürst du den Unterschied zwischen Anspannung und Entspannung,
kannst du die PME vor, während und nach Stresssituationen gezielt anwenden.

MODULÜBERSICHT

BONUSMODUL | FINDE DEIN ZIEL

01 | DER START

02 | VERSPANNUNGEN ENTDECKEN

03 | EIN GUTES KÖRPERGEFÜHL ENTWICKELN

04 PME ALS GEWOHNHEIT ETABLIEREN

BOMUSMODUL | ACHTSAMKEIT & FILTERFREI LEBEN

BONUSMODUL

Finde dein Ziel

Was du lernst

Warum es wichtig ist, sich Ziele zu setzen, und was ein kraftvolles Ziel ausmacht.

Wie du dein persönliches, kraftvolles Ziel definierst.

Wie du konkrete Meilensteine festlegst, um Schritt für Schritt dorthin zu gelangen.

DEFINIERE DEIN ZIEL

Bevor wir mit der Progressiven Muskelentspannung starten, geht es darum, dein persönliches Ziel zu definieren.

Was möchtest du mit diesem Onlinekurs erreichen?

Deine erste Aufgabe:

Notiere stichpunktartig Antworten auf die folgenden Fragen:

- **Was möchte ich mit der PME verbessern?**
- **Was ist aktuell der Nachteil meines Verhaltens, und was erhoffe ich mir durch die PME?**
- **Welches Ziel möchte ich persönlich oder körperlich mit diesem Kurs erreichen?**

Der nächste Schritt:
Formuliere dein Ziel so **konkret wie möglich**. Je klarer und präziser dein Ziel ist, desto eher wirst du motiviert bleiben und es auch erreichen. Auf der rechten Seite findest du **7 Kriterien**, die dir dabei helfen, ein kraftvolles Ziel zu formulieren. Die Kriterien 1 bis 4 sollten unbedingt in deiner Zielformulierung enthalten sein.

Ein Tipp:
Dein Ziel sollte nicht zu groß sein, um Frust zu vermeiden, aber auch nicht zu klein, damit es motivierend bleibt. Setze dir **Meilensteine** und feiere diese! Belohne dich zum Beispiel mit einem Wellnesstag, einem schönen Buch, gutem Essen oder einem Shopping-Ausflug.

Es ist ein **Geschenk an dich selbst**, durch diesen Onlinekurs ein neues Körpergefühl zu entwickeln, dich selbst besser kennenzulernen und gelassener mit Stresssituationen umzugehen.

Ich wünsche dir viel Freude und Erfolg auf deinem Weg. Es bedeutet mir viel, dass du die Progressive Muskelentspannung auf diese Weise für dich entdeckst.

Deine Maja

7 KRITERIEN FÜR EIN KRAFTVOLLES ZIEL

Positiv formuliert
- Richte deinen Fokus darauf, was du erreichen möchtest, und nicht darauf, wovon du weg willst.

Aktiv beteiligt
- Die Zielerreichung muss in deinem Einflussbereich liegen – nicht in dem von anderen.

Spezifisch
- Was wirst du sehen, hören oder fühlen, wenn du dein Ziel erreicht hast?

Beweis
- Woran merkst du, dass du dein Ziel erreicht hast? Welches Ergebnis hast du erzielt und wann (konkretes Datum oder Uhrzeit)?

Ressourcen
- Welche Ressourcen brauchst du, um dein Ziel zu erreichen? Diese können innerlich (z. B. mentale Stärke) oder äußerlich (z. B. Zeit, Raum, Unterstützung) sein.

Angemessene Größe
- Ein Ziel sollte weder zu groß noch zu klein sein – beides kann demotivierend wirken.

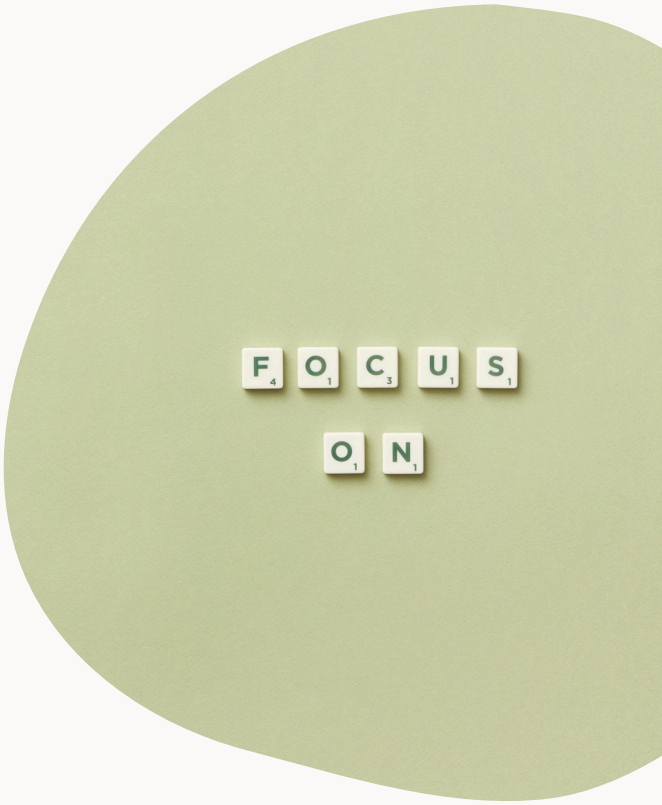
Ökologischer Rahmen
- Überlege, was passiert, wenn du dein Ziel erreichst: Gibt es unerwünschte Nebenwirkungen? Was könnte dadurch nicht mehr möglich sein?

MEIN ZIEL

DIESES ZIEL MÖCHTE ICH MIT DEM KURS ERREICHEN

DAZU MUSS ICH DIESE MEILENSTEINE ERREICHEN

MOTIVATIONSTIPPS



- **Plane feste Zeiten ein**
  Integriere die PME-Übungen fest in deinen Tagesablauf, z. B. direkt nach der Arbeit für 15 Minuten.

- **Führe ein Erfolgstagebuch oder Erfolgskalender**
  Notiere deine Fortschritte und Erfolge. Das motiviert und zeigt dir, wie viel du schon erreicht hast.

- **Mach dir bewusst, dass du dir etwas Gutes tust**
  Sieh die PME als Zeit nur für dich – ein wertvolles Geschenk an dich selbst.

- **Verbinde das Üben mit etwas Positivem**
  Belohne dich nach dem Üben, z. B. mit einem entspannenden Bad oder einer Tasse deines Lieblingstees.

- **Bleib flexibel bei "Keine-Lust-Tagen"**
  Akzeptiere, wenn du mal keine Lust hast – das ist völlig normal. Verkürze die Übung dann einfach auf 5 Minuten.

- **Suche dir Mitstreiter**
  Verabrede dich zu festen Übungszeiten – auch digital. Gemeinsam bleibt man leichter dran!

- **Nutze die Kraft der Affirmationen**
  Sage dir positive Sätze wie:
  „Ich gönne mir jeden Tag 20 Minuten PME, weil ich es mir wert bin.“
  Sprich diesen Satz am besten morgens beim Aufstehen aus.

Wünsche dir nicht, dass es einfacher wäre. Wünsche dir, dass du besser darin wirst.

- Jim Rohn -

MODUL 01

Der Start

Was du lernst

Du erfährst, wie die Progressive Muskelentspannung (PME) entstanden ist.
Du lernst die Vorteile und Ziele der Methode kennen.
Du machst dich mit den 16 Muskelgruppen vertraut.
Du erlebst zum ersten Mal bewusst den Unterschied zwischen Anspannung und Entspannung.

DIE ENTWICKLUNGS-GESCHICHTE

Die größten Ereignisse, das sind nicht unsere lautesten, sondern unsere stillsten Stunden.
- Friedrich Wilhelm Nietzsche -

Die **Progressive Muskelentspannung (PME)** ist neben dem Autogenen Training eines der am **weitesten verbreiteten** und am **besten erforschten Entspannungsverfahren** in der westlichen Welt. Die Technik der „fortschreitenden Muskelentspannung“ setzt an der Lockerung der **Willkürmuskulatur** an – also jener Muskeln, die bewusst gesteuert werden können.

Die Methode wurde von **Edmund Jacobson (1888–1983)**, einem amerikanischen Arzt und Psychologen, entwickelt. Im Jahr 1908 begann er seine Forschung an der **Harvard-Universität**. In seinen Therapiesitzungen stellte er fest, dass **innere psychische Anspannung** stets mit muskulärer Anspannung einhergeht. Umgekehrt zeigte sich, dass **muskuläre Entspannung** einen **positiven Einfluss** auf Ängste und psychische Spannungen hat.

Das bedeutet:

Stress führt zu Muskelanspannung – Muskelentspannung löst Stress auf.

Das ursprüngliche Verfahren, das **Edmund Jacobson** entwickelte, arbeitete mit sehr **kleinen Muskelgruppen** und erforderte einen **sehr langen Übungszeitraum**. Im Laufe der letzten Jahrzehnte wurden verschiedene **PME-Konzepte** entwickelt, die eine **verkürzte und praktikablere Anwendung** ermöglichen.

Die Methode von **Bernstein und Borkovec (1973)** hat sich im deutschsprachigen Raum als Standard etabliert und bildet auch die **Grundlage für diesen Kurs**.

MERKE

ENTSPANNUNG DURCH ANSPANNUNG

Hier setzt das Verfahren der Progressiven Muskelentspannung an!

Durch die Entspannung der Willkürmuskulatur, wird ein tiefgreifendes, körperliches Ruhegefühl und dadurch eine seelische Entspannung erreicht.

WAS BEDEUTET PROGRESSIVE MUSKELENTSPANNUNG

Durch die **Entspannung der Willkürmuskulatur** wird ein tiefgreifendes **körperliches Ruhegefühl** erreicht, das wiederum zu einer **mentalen Entspannung** führt. Während des Übens werden verschiedene **Muskelgruppen bewusst angespannt und entspannt**, wobei die Konzentration gezielt auf den **Unterschied zwischen Anspannung und Entspannung** gelenkt wird. Dies fördert eine **erhöhte innere Wahrnehmung**, bündelt die Aufmerksamkeit und hilft dabei, **Alltagsgedanken** loszulassen. Nach der muskulären Anspannung stellt sich eine körperliche Entspannung ein, die auch zu mentaler Ruhe führt.

Die Progressive Muskelentspannung (PME) lässt sich wie folgt beschreiben:

- **„Progressiv“** steht für die schrittweise und fortschreitende Entspannung der Muskulatur.
- Die Methode ist ein **Entspannungs-verfahren**, das gezielt an der Muskulatur ansetzt.
- Sie ist neben dem Autogenen Training das **am weitesten verbreitete und am besten erforschte** Entspannungs-verfahren in der westlichen Welt.

Durch die Progressive Muskelentspannung (PME) und die damit verbundene Entspannung stellen sich unter anderem folgende **psychische Effekte ein:**

- Eine **erhöhte emotionale Gelassenheit.**
- Ein Gefühl von geistiger **Frische und Ausgeruhtheit.**
- Eine **Verringerung der Bedeutung äußerer Reize** (z. B. Geräusche, Beleuchtung, Berührung werden weniger wahrgenommen), was zu einer **gesteigerten Konzentration** führt.

Was die PME als Entspannungsverfahren auszeichnet:

- Die **Lockerung und Entspannung der Muskulatur** geht in der Regel mit einem **Gefühl der Ruhe** einher.
- Es besteht eine **Wechselwirkung zwischen Psyche und Körper**: Körperliche Entspannung kann auch das psychische Befinden positiv beeinflussen.
- Die PME ist ein **systematisches Training** von An- und Entspannung der **wichtigsten Muskelgruppen**. Sie beinhaltet dabei die bewusste Wahrnehmung und das **Nachspüren der Empfindungen** während der An- und Entspannungsphasen.

ZIELE UND VORTEILE

Die **Progressive Muskelentspannung (PME)** trägt zur Verbesserung des allgemeinen **Wohlbefindens** bei und unterstützt deine **persönliche Entwicklung**. Bei regelmäßiger Anwendung hilft sie dir, ein **besseres Körpergefühl, innere Ruhe** und **Gelassenheit** zu erreichen.

Anwendungsfelder der PME:

- Vor und nach **belastenden Situationen**
- Zur **Stressminderung** und **Stress-bewältigung**

Die Ziele der Progressiven Muskel-entspannung:

- **Verbesserung der Körperwahrnehmung**
- **Wiederherstellung** des normalen Grundspannungszustandes
- **Ausgleich** von übermäßiger körperlicher und seelischer Spannung
- **Förderung der Stresskompetenz**
- **Vorbeugung und Therapie** typischer stressbedingter Erkrankungen

Die Progressive Muskelentspannung bietet im Vergleich zu anderen Verfahren folgende Vorteile:

- **Vielseitig einsetzbar** und leicht sowie **schnell zu erlernen**
- **Keine äußeren Hilfsmittel** erforderlich
- **Überall anwendbar** – flexibel im Alltag integrierbar
- **Keine unerwünschten Nebenwirkungen**
- **Kein ausgeprägtes Vorstellungsvermögen** notwendig (im Gegensatz zum Autogenen Training)
- Eine **aktive Methode**, besonders geeignet für unruhige und aktive Menschen
- **Flexible Übungspositionen**: im Liegen, Sitzen oder Stehen möglich

LERNZIEL FÜR ANFÄNGER

- Entspannung einzelner Muskelgruppen gezielt herbeiführen
- Mentale Entspannung als begleitenden Effekt erleben
- Den Unterschied zwischen Anspannung und Entspannung bewusst wahrnehmen

VORAUSSETZUNGEN UND RAHMENBEDINGUNGEN

Worauf es beim Üben ankommt:

- **Bewusstes Wahrnehmen** von Anspannen und Entspannen
- Die **Intensität regulieren**: Die Muskeln nicht zu fest, aber auch nicht zu locker anspannen
- Auf **alle Empfindungen** während des Übens achten
- **Normal weiteratmen**, am besten ruhig und tief in den Bauch
- Die **Konzentration** auf die einzelnen Muskelgruppen fokussieren
- Die **Entspannung aktiv beenden**
- Entspannung **nicht erzwingen** – alles darf, nichts muss
- **Regelmäßig üben** – das ist die Grundlage für deinen Erfolg

Übungspositionen:

Die Progressive Muskelentspannung (PME) kann in folgenden Positionen durchgeführt werden:

- **Im Sitzen** (auf einem Stuhl oder Sessel)
- **Im Liegen**

Wichtige Hinweise zu den Positionen:

- Achte darauf, dass **Hände und Füße sich nicht berühren**.
- Lege **Uhren, Schmuck und Gürtel** ab, damit nichts drückt oder einengt.
- Wähle eine Position, in der du **ca. 30 Minuten** bequem sitzen oder liegen kannst.

Wann PME nicht angewendet werden sollte:

- Bei **organischen Ursachen für Krankheiten** – Rücksprache mit dem Arzt erforderlich
- Bei **kleinen Kindern** aufgrund mangelnder Konzentrationsfähigkeit
- Bei **größeren körperlichen Behinderungen**, wenn Muskelkontraktionen in bestimmten Bereichen schwierig oder unmöglich sind (diese Bereiche können gegebenenfalls ausgelassen werden)
- Bei **der Verwendung von Beruhigungsmitteln** – vorher prüfen, ob sie für die Zeit des Erlernens abgesetzt werden können, da sie eine ähnliche Wirkung wie PME haben

MERKE

Methode nach Bernstein & Borkovec

- 16 angesprochene Muskelgruppen
- Suggestive Elemente zur Unterstützung
- Kurze Anspannung (10 sek)
- Längere Entspannung (30-60 sek)
- Zur Bewältigung von Angst und Stresssituationen

UMGANG MIT SCHWIERIGKEITEN UND ABLAUF

UMGANG MIT AUFTRETENDEN SCHWIERIGKEITEN

Schwierigkeiten	Was man als Übender tun kann
Muskelkrämpfe	Die Anspannung weniger intensiv ausführen oder die Dauer der Anspannung verkürzen.
Juckreiz, Schlucken, Husten	Diese Empfindungen zulassen, aber bewusst „vorüberziehen lassen“, ohne dagegen anzukämpfen.
Störgeräusche	Nicht ablenken lassen. Versuche, die Geräusche als Teil der Übung wahrzunehmen und sie zur Vertiefung der Entspannung zu nutzen.
Muskelzuckungen	Muskelzuckungen sind ein gutes Zeichen für eine tiefe Entspannung. Einfach geschehen lassen.
Eigene Gedanken oder innere Unruhe	Gedanken bewusst wahrnehmen, aber „weiterziehen“ lassen. Richte deine Aufmerksamkeit immer wieder auf die An- und Entspannung der Muskeln.
Müdigkeit, Einschlafen	Müdigkeit ist ein Zeichen tiefer Entspannung. Falls Einschlafen nicht gewünscht ist, wähle eine sitzende Position oder praktiziere die Übung zu einer wachen Tageszeit.

Ablauf der Übung

Der Ablauf der Progressiven Muskelentspannung (PME) ist immer gleich. Der einzige Unterschied zwischen den Übungen besteht darin, welche Muskelgruppen angesprochen werden.

Gerade zu Beginn empfiehlt es sich, mit der Audiodatei zu arbeiten. Achte dabei auf folgende Punkte:

1. **Aufmerksamkeit lenken**: Konzentriere dich auf die genannte Muskelgruppe.
2. **Anspannen**: Bei „jetzt“ die Muskeln für 5–10 Sekunden anspannen und bewusst wahrnehmen.
3. **Entspannen**: Bei „gut“ die Anspannung lösen und für 30 Sekunden entspannen. Spüre bewusst nach.
4. **Rücknahme**: Die Übung mit der Zähltechnik von 1–4 beenden.

ANLEITUNG ZUR ANSPANNUNG VON 16 MUSKELGRUPPEN

HÄNDE UND ARME

01	Dominante Hand- und Armmuskulatur	Hand zur Faust ballen.
02	Dominante Oberarmmuskulatur	Ellbogen anwinkeln und Bizeps anspannen.
03	Nicht dominante Hand- und Armmuskulatur	Hand zur Faust ballen.
04	Nicht dominante Oberarmmuskulatur	Ellbogen anwinkeln und Bizeps anspannen.

GESICHT

05	Muskeln der oberen Gesichtspartie	Augenbrauen hochziehen und Stirnrunzeln.
06	Muskeln der mittleren Gesichtspartie	Augen fest zu und Nase rümpfen.
07	Muskeln der unteren Gesichtspartie	Zähne zusammen, Mundwinkel nach hinten ziehen.

RUMPFBEREICH

08	Nackenmuskulatur	Kinn zur Brust ziehen oder Kopf nach hinten gegen die Unterlage drücken.
09	Brust-, Schulter- und Rückenmuskulatur	Tief einatmen, Schultern nach oben ziehen und Schulterblätter hinter dem Rücken zusammenführen.
10	Bauchmuskulatur	Bauch einziehen oder rausstrecken.

ANLEITUNG ZUR ANSPANNUNG VON 16 MUSKELGRUPPEN

BEINE

11	Dominante Oberschenkelmuskulatur	Bein anheben oder durchstrecken.
12	Dominante Unterschenkelmuskulatur	Fuß nach oben ziehen.
13	Dominante Fußmuskulatur	Fuß nach innen drehen und Zehen beugen.
14	Nichtdominante Oberschenkelmuskulatur	Bein anheben oder durchstrecken.
15	Nichtdominante Unterschenkelmuskulatur	Fuß nach oben ziehen.
16	Nichtdominante Fußmuskulatur	Fuß nach innen drehen und Zehen beugen.

Bitte beachten:
Beim Anspannen weiteratmen.
Nur die angesprochenen Muskeln anspannen!

Deine Aufgaben

Für die ersten 2 Wochen:
- Tägliches Üben der 16 Muskelgruppen

Für die gesamten 4 Wochen:
- Reflexion deiner Wahrnehmungen mithilfe des Wochenplans
- Dokumentation deiner Lernerfolge

WOCHENPLAN

MUSKELGRUPPEN:

MO

DI

MI

DO

FR

SA

SO

NOTIERE JEDEN TAG

1. Wann habe ich geübt? (Morgens / Mittags / Abends)
2. Wie ging es mir dabei? Gab es neue Empfindungen oder Schwierigkeiten?

VORSÄTZE FÜR DIE KOMMENDE WOCHE

DOKUMENTATION LERNERFOLG

Was nehme ich mir für die nächsten 2 Wochen vor?

Ich übe: Was und welche Form	Wann? Tag/ Uhrzeit/ Dauer	Wo?

Welchen Entspannungseffekte werden die Übungen auslösen? (Skala 1-10)	01 — 10
Wie gut kann ich mich auf die Übung konzentrieren? (Skala 1-10)	01 — 10

Welche Schwierigkeiten können aufgetreten?	
Wen weihe ich in die Übungsplanung ein? (Familie, Lebenspartner, Freunde, Arbeitskollegen)	
Welche Unterstützung benötige ich? (Personen, Sachmittel, Zeit)	
Wie und wann werde ich diese Unterstützung erhalten?	
Welche anderen Überlegungen habe ich?	

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)**
• Aktivierung des Herzschlags • Erhöhter Blutdruck • Verstärkte Durchblutung durch Gefäßverengung • Erhöhung der Blutfettwerte	• Muskelentspannung • Abnahme der Atemfrequenz • Verstärkt tiefe Bauchatmung • Senkung des Blutdrucks

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	
Gedanken • Zweifel • Konzentrationsmangel • Blackout	**Gefühle** • Verunsicherung • Angst • Wut
Verhalten • Aggressionen • Schlafstörungen • Panik/Flucht	**Körperliche Reaktionen** • Bluthochdruck • Muskelverspannungen • Hohe Atemfrequenz

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

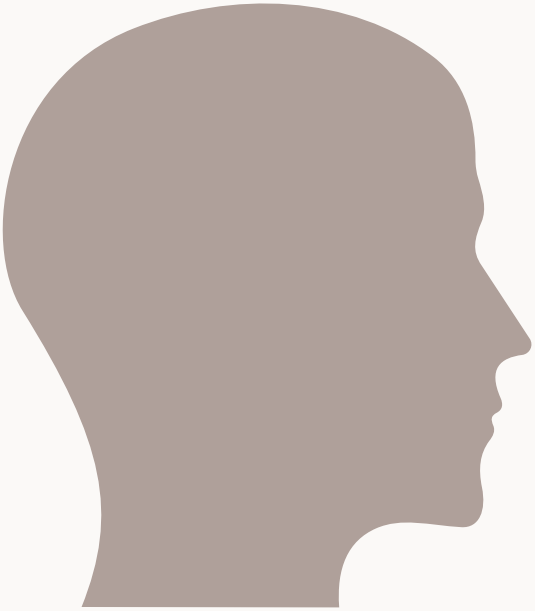
Stresssignale lassen sich nicht nur körperlich spüren, sondern zeigen sich auch auf anderen Ebenen:

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

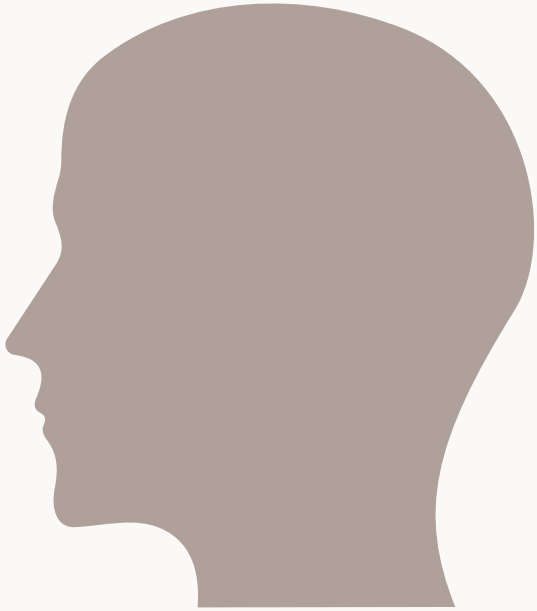
Der **Spannungsfragebogen** nach DP Helmut Brenner hilft dir zusätzlich, deinen aktuellen **Anspannungszustand** zu bestimmen.

WELCHE STRESSSIGNALE ERKENNE ICH BEI MIR?

... in den Gedanken

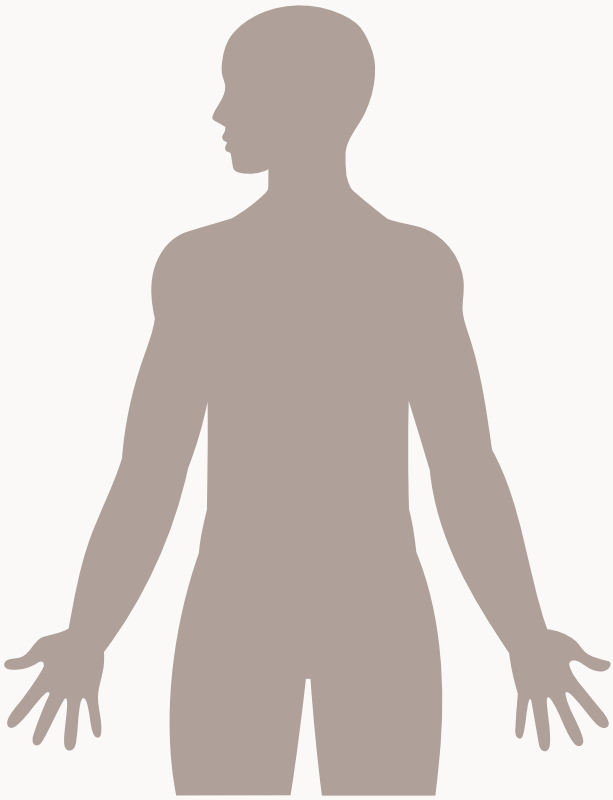


... in den Gefühlen



... 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. Schweißausbruche			
11. Schwindelgefühle			
12. Zittrigkeit			
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

Frage 31, 32: 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)	

Frage 33 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.

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 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 **Bewältigungs-strategien**.

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 Stress-bewältigungsstrategien 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**.

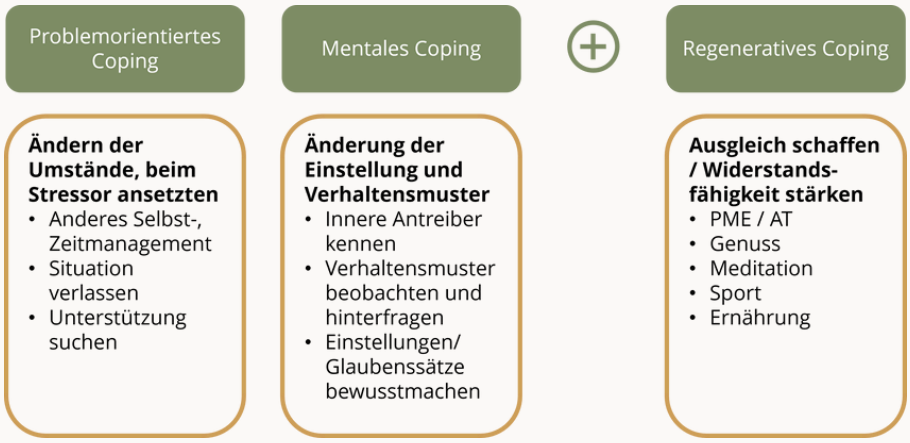
Ob eine Situation als Bedrohung wahrgenommen wird, ist sehr unterschiedlich und hängt vor allem von der **persönlichen Bewertung** ab.

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

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

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.

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**
• Ohne aktive Muskelanspannungsphase • Wahrnehmung des vorhandenen Spannungszustandes • Mit mentalem Entspannungszustand	• Alleine für sich oder als Abschluss einer anderen Variante • 1 bis 10 Zählen und immer mehr Entspannung aufbauen • Erreichen von tiefen Entspannungszuständen

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 Wiederstände 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 Zählverfahen

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 **weiterempfiehlst**. 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 mein Coachingkonzept **Filterfrei leben** kennen.

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

Liebe Grüße
Deine Maja

BONUSMODUL

Achtsamkeit und die Methode "Filterfrei leben"

Was du lernst

Wie dir Achtsamkeit hilft, mehr Balance in dein Leben zu bringen.
Die Methode “Filterfrei leben” als effektives Tool für mehr Lebensqualität.
Was du zusätzlich für einen glücklichen und gesunden Lebensstil tun kannst.

ACHTSAMKEIT ALS ERGÄNZUNG ZUR PME

Die Hälfte unserer Zeit sind wir nicht bei der Sache, wenn wir etwas tun – das haben Studien ergeben. Eigentlich ziemlich schade, wenn man einmal darüber nachdenkt.

Was bedeutet Achtsamkeit?
Achtsamkeit bedeutet, den **Ist-Zustand wahrzunehmen**, ohne ihm eine innere Wertung zu geben.

Achtsamkeit ist der **erste Schritt** für eine **langfristige Veränderung**. Denn Veränderung beginnt damit, wahrzunehmen, was da ist, und die Situation anzunehmen.

Warum suchen wir oft im Außen nach Lösungen?
Häufig richten wir unseren **Fokus nach außen** oder an die Oberfläche, um schnelle Lösungen zu finden. Doch das führt oft dazu, dass wir in **alte Gewohnheiten** zurückfallen.

Ein Beispiel:
Hast du einen **Termindruck** bei einer Abgabe, suchst du vielleicht schnell im Außen nach Lösungen:

- Du probierst **Priorisierungsmethoden** aus.
- Du erstellst neue **To-do-Listen**.

Doch oft liegt die wahre Lösung tiefer – und genau hier setzt Achtsamkeit an.

Die genannten Methoden sind hilfreiche Werkzeuge für dein Zeitmanagement. Doch sie allein sind nicht die Lösung. Der erste Schritt ist, sich zu fragen:

- **„Warum werde ich unruhig? Was steckt dahinter?“**
- **Was ist die Angst oder das Gefühl?**

Vielleicht ist es dein **Perfektionismus**, der Wunsch, es allen recht zu machen, oder die Schwierigkeit, **Nein** zu sagen – wodurch dann dein Termindruck höher wird.

Was auch immer es ist: Erst durch Achtsamkeit und die Aufmerksamkeit auf den Moment hast du die Möglichkeit zu erkennen,

- **wie es dir geht,**
- **was dir gerade nicht guttut und**
- **was du aktiv ändern kannst.**

Steige rechtzeitig aus dem **Autopiloten** aus und nutze Methoden der **Achtsamkeit** und der **PME**, um bewusst gegenzusteuern.

ACHTSAMKEIT UND DIE MACHT DES SEINS

Wie bereits beschrieben, gerät jeder mal unter Druck – sei es durch die Kritik der Chefin, durch zusätzliche Aufgaben wegen eines kranken Kollegen oder einen kurzfristigen Abgabetermin. Oft läuft es eben nicht nach Plan.

Aber denk daran: Dein Körper ist ein wunderbarer **Stressdetektiv**. Höre in dich hinein:

- **Ist dein Atem schnell oder ruhig?**
- **Sind deine Muskeln angespannt?**

Diese Signale sind dein Hinweis, um **innezuhalten** und den Raum zwischen **Reiz und Reaktion** zu nutzen.

Frage dich:

- **Was setzt mich gerade wirklich unter Druck?**
- **Wie sieht die Situation ganz objektiv aus?**

Genau in diesem Moment hast du **deine Reaktion selbst in der Hand**. Halte inne, atme bewusst und handle dann überlegt – zum Beispiel mit einer **kurzen PME-Übung**, um dich zu entspannen und wieder klar denken zu können.

Folgende Übungen können dir dabei helfen, deine Achtsamkeit zu trainieren:

1. Atemmeditation:
Konzentriere dich für ein paar Minuten nur auf deinen Atem. Spüre, wie die Luft durch deine Nase ein- und ausströmt, und richte deine volle Aufmerksamkeit auf diesen Moment.

2. Achtsame Alltagsübung:
Führe eine alltägliche Tätigkeit bewusst und achtsam aus, z. B. beim Zähneputzen:

- Wie fühlt sich die Zahnbürste in deiner Hand an?
- Was spürst du an deinen Zähnen und deinem Zahnfleisch?
- Wie schmeckt die Zahnpasta?
- Was nimmst du sonst noch wahr?

3. Bodyscan (als Audiodatei):
Der Bodyscan hilft dir, deinen Körper achtsam wahrzunehmen. Dabei richtest du deine Aufmerksamkeit nacheinander auf alle Körperbereiche, von Kopf bis Fuß. Der Bodyscan fördert das Loslassen von Anspannung, schult deine Körperwahrnehmung und bringt dich in einen Zustand der inneren Ruhe und Entspannung.

FILTERFREI LEBEN – DEIN WEG ZU EINER GESUNDEN STRESSBEWÄLTIGUNG

Achtsamkeit und PME sind zwei wirkungsvolle Methoden, um Stress zu reduzieren & dein Wohlbefinden nachhaltig zu verbessern. Doch nachhaltige Stressbewältigung geht noch tiefer.

Dauerstress entsteht auf **drei Ebenen** – und genau dort setzen wir an!

1. Stressoren reduzieren – Was stresst dich wirklich? *(Problemorientierte Bewältigung)*
Äußere Belastungen erkennen & gezielt reduzieren

- Welche Faktoren in deinem Alltag lösen Stress aus?
- Wo kannst du bewusst Grenzen setzen & deine Energie gezielter einsetzen?
- Welche Gewohnheiten helfen dir, dein Stresslevel langfristig zu senken?

2. Mentale Stressbewältigung – Deine Gedanken steuern dein Wohlbefinden *(Kognitive Bewältigung)*
Stressverstärkende Denkmuster erkennen & verändern

- Welche Gedanken halten dich im Stressmodus? („Ich muss alles schaffen“, „Ich darf keine Pause machen“ …)
- Wie kannst du negative Glaubenssätze hinterfragen & durch neue Überzeugungen ersetzen?
- Welche mentalen Techniken helfen dir, ruhiger & gelassener zu bleiben?

3. Regeneration & Energie – Richtig abschalten & neue Kraft schöpfen *(Regenerative Bewältigung)*
Bewusst erholen & dein Nervensystem entspannen

- Wie gut kannst du nach stressigen Phasen abschalten?
- Welche Methoden helfen dir, deinen Körper & Geist in Balance zu bringen?
- Wie kannst du Energie aufbauen – körperlich & mental?

Mit diesem Kurs hast du bereits den ersten wichtigen Schritt getan – du hast eine wirkungsvolle Entspannungsmethode (PME) gelernt, die dein Nervensystem sofort beruhigt.

Wo stehst du gerade?
Mithilfe des folgenden Übungsblatts kannst du herausfinden:

- Welche der drei Ebenen du bereits gut in dein Leben integriert hast
- Wo du noch Veränderungspotenzial hast
- Welche ersten Schritte dir helfen, mehr Energie & Gelassenheit in dein Leben zu bringen

Dein stressfreieres Leben beginnt mit der Entscheidung, bewusster für dich zu sorgen!

Ich wünsche dir viel Spaß auf deiner Reise!

Deine Maja

FILTERFREI LEBEN - DIE 3 EBENEN

Mit dem **Arbeitsblatt** „Filterfrei leben“ bekommst du Klarheit darüber, wie ausgeglichen die drei Ebenen deiner Stressbewältigung sind – und welche Schritte dir helfen, mehr Gelassenheit & Energie in deinen Alltag zu bringen.

Die Fragen auf der nächsten Seite unterstützen dich dabei, deinen **Status quo** in den einzelnen Ebenen zu bestimmen und mögliche **Schritte zur Verbesserung** zu finden.

So gehst du vor:

1. **Status quo markieren:**
    a. Bewerte deinen aktuellen Stand in jedem der 3 Ebenen auf einer Skala von 1 bis 5 (1 = am wenigsten, 5 = am besten).
2. **Ziel definieren:**
    a. Notiere, wo du bei jedem Faktor hinmöchtest – ebenfalls auf einer Skala von 1 bis 5.
3. **Schritte zur Verbesserung festhalten:**
    a. Überlege, was dir hilft, deinem Ziel näher zu kommen.
        - Auf der regenerativen Ebene könnte das z. B. das regelmäßige Üben der PME sein.

FILTERFREI LEBEN

Die 3 Ebenen

Stressoren reduzieren

Was stresst dich wirklich?

Welche Situationen oder Aufgaben in meinem Alltag lösen den meisten Stress aus?
Habe ich das Gefühl, ständig reagieren zu müssen, anstatt bewusst zu entscheiden?
Wo könnte ich bewusst Grenzen setzen, um meine Energie zu schützen?

Erkenne, welche äußeren Faktoren deinen Stress verstärken und wo du ansetzen kannst, um sie zu reduzieren.

Mentale Stress-bewältigung

Wie sehr stressen dich deine eigenen Gedanken?

Welche Gedanken treiben mich an und setzen mich unter Druck? („Ich muss perfekt sein“, „Ich darf keine Schwäche zeigen“ …)
Hinterfrage ich meine stressigen Gedanken – oder glaube ich ihnen automatisch?
Wie oft denke ich über Dinge nach, die ich nicht ändern kann, anstatt mich auf Lösungen zu konzentrieren?

Diese Fragen helfen dir, deine mentalen Filter zu erkennen und aktiv zu verändern.

Regeneration & Energie

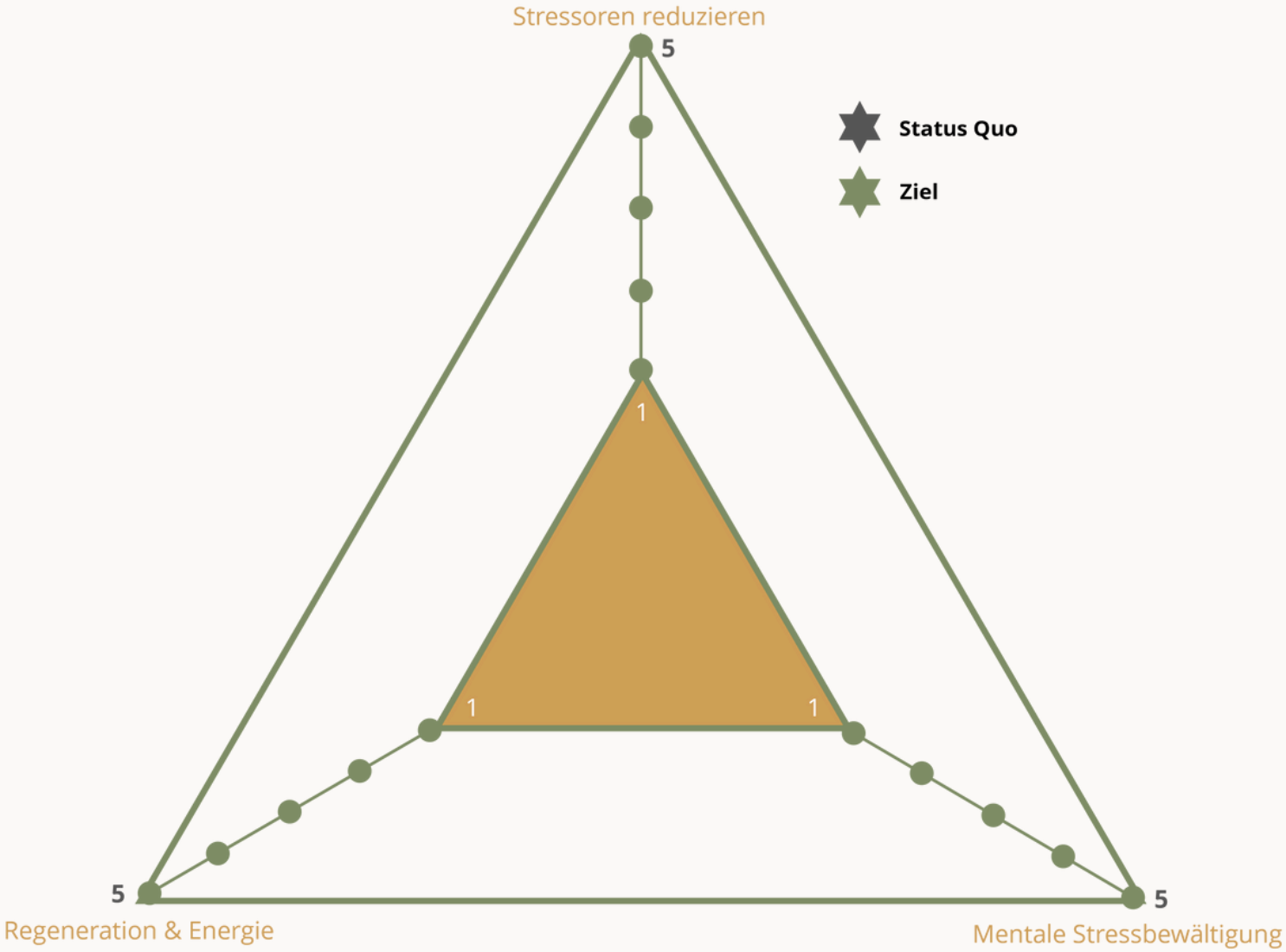
Wie gut kannst du abschalten & neue Kraft schöpfen?

Fühle ich mich morgens ausgeruht oder oft erschöpft?
Wie gut gelingt es mir, nach stressigen Tagen wirklich abzuschalten?
Wie oft höre ich bewusst auf meinen Körper und gönne mir Pausen, wenn ich sie brauche?

Diese Fragen helfen dir, deine eigene Regeneration bewusster zu gestalten und gezielt Erholung in deinen Alltag zu integrieren.

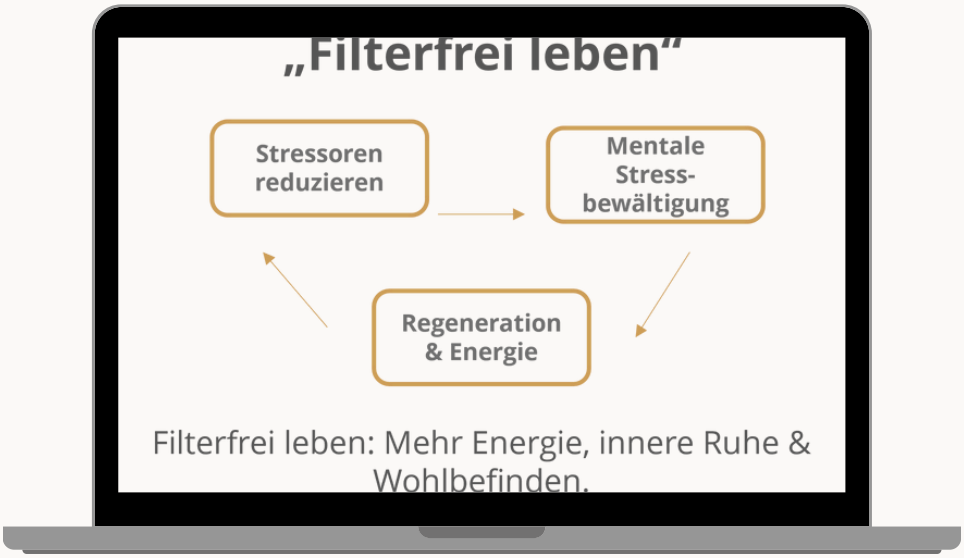
FILTERFREI LEBEN

Wo stehst du auf deinem Weg zu einem stressfreieren Leben? Finde heraus, welche der drei Ebenen dich bereits stärken und wo du ansetzen kannst, um mehr Energie, Gelassenheit & innere Balance in deinen Alltag zu bringen.



„DER WEG DER SELBST-ERKENNTNIS IST KEIN WEG FÜR FEIGLINGE.“

- CHRISTINE RIEDERER -



UND NUN?
Weitere Schritte

Hat dir der Onlinekurs gefallen?
Falls ja, lass uns gemeinsam weiter an deinem gesunden und glücklichen Lebensstil arbeiten. In meinem **1:1 Coaching** unterstütze ich dich gerne dabei, mehr **Energie**, **Gelassenheit** und **Wohlbefinden** in dein Leben zu bringen.
Ich freue mich darauf, dich auf deinem Weg zu begleiten!

ZUR WEBSEITE

10 %

SICHERE DIR DEN WILLKOMMENSRABATT!

Wenn du dich innerhalb von 28 Tagen zu meiner **"1:1 Coaching"** anmeldest, erhältst du **10%** auf den Anmeldepreis.

FILTERFREI10

WER ICH BIN

MAJA

Ich bin:
Wirtschaftspsychologin (M.Sc.), Expertin für achtsame und gesunde Stressbewältigung, Selbstfürsorge-Aktivistin, Weinliebhaberin und Genussmensch. Ich bin wind- und schneesüchtig, Unternehmerin, ein bisschen chaotisch, ständig dabei, neue Dinge zu lernen, und diejenige, die immer für gute Laune sorgt.

Du siehst: **Ich bin nicht nur EINE Sache – und ich wette, du auch nicht!**

Mit meinen Erfahrungen und Kompetenzen möchte ich dir dabei helfen, aus dem Hamsterrad auszusteigen, deinen Weg erfolgreich zu gehen und dabei die Verbindung zu dir selbst nicht zu verlieren.

FILTERFREI LEBEN

Mein Herz schlägt für Wind und Meer – und für die Möglichkeit, in Balance zu kommen, selbst wenn das Leben stürmisch ist.

Auf dem Wasser ist kein Tag wie der andere. Wind und Wellen – alles verändert sich ständig. Doch es gibt diesen einen magischen Moment: Wenn ich mich den Elementen anpasse, statt gegen sie zu kämpfen, komme ich in den Flow. Dann spüre ich Leichtigkeit, Klarheit und pure Energie.

Genau das ist auch der Schlüssel zur gesunden Stressbewältigung:

- **Nicht gegen den Stress ankämpfen** – sondern lernen, ihn bewusst zu steuern.
- **Nicht nur funktionieren** – sondern gezielt Energie aufbauen.
- **Nicht auf den nächsten Urlaub warten** – sondern jeden Tag kleine Erholungsmomente schaffen.

Mit einer ganzheitlichen Stressbewältigung unterstütze ich dich dabei, ein Leben mit weniger Stress & mehr Leichtigkeit zu gestalten:

- **Stressoren reduzieren** – Erkenne, was dich wirklich stresst & setze klare Grenzen.
- **Mentale Stärke entwickeln** – Verändere stressverstärkende Gedanken & Muster.
- **Regeneration & Energie aufbauen** – Fördere bewusste Erholung & innere Balance.

Copyright und Urheberrecht
Dieser Onlinekurs sowie alle enthaltenen Materialien (Texte, Grafiken, Audios und Arbeitsblätter) sind urheberrechtlich geschützt. Eine Vervielfältigung, Verbreitung oder Weitergabe – ganz oder in Teilen – ist ohne schriftliche Zustimmung der Autorin nicht gestattet.
© 2024 Maja Bauer – Alle Rechte vorbehalten.

Kontakt
Hast du Fragen, Wünsche oder Anregungen?
Melde dich gerne:
E-Mail: info@maja-bauer.de

Vielen Dank, dass du diesen Kurs genutzt hast!

Ich wünsche dir weiterhin viel Erfolg auf deinem Weg zu mehr Gelassenheit und Wohlbefinden.

Alles Liebe,
Deine Maja

ZUR WEBSEITE