




WORKBOOK

FILTERFREI ENTSPANNT
Ein 4-Wochen-Onlinekurs zur
Progressiven
Muskelentspannung nach
Jacobson





HERZLICH Willkommen

Hallo,

ich freue mich, dass du dich für den **Onlinekurs: "FILTERFREI ENTSPANNT - Dein 4-Wochen-Reset für Körper, Kopf & Nervensystem"** entschieden hast. Der Kurs ist so aufgebaut, dass dir jede Woche 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
16 Muskelgruppen



WOCHE 2
7 Muskelgruppen



WOCHE 3
4 Muskelgruppen



WOCHE 4
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



02 | VERSPANNUNGEN ENTDECKEN



**04 PME ALS GEWOHNHEIT
ETABLIEREN**



01 | DER START



**03 | EIN GUTES KÖRPERGEFÜHL
ENTWICKELN**



**BONUSMODUL |
ACHTSAMKEIT & FILTERFREI
LEBEN**

BONUSMODUL

Finde dein Ziel

Was du lernst

Warum ein klares Ziel dich motiviert & stärkt.

Wie du dein persönliches Kraft-Ziel formulierst.

Wie du kleine Schritte (Meilensteine) definierst – damit du nicht aufgibst, sondern ankommst.

DEIN ZIEL

WARUM DU DIESEN KURS WIRKLICH MACHST

Bevor wir in die Praxis der Progressiven Muskelentspannung einsteigen, nimm dir einen Moment Zeit, um dich auf das Wichtigste zu fokussieren: dein persönliches Ziel.

Warum bist du hier? Was soll sich verändern?

Wenn du weißt, wofür du losgehst, wirst du dranbleiben – auch an den Tagen, an denen es schwerfällt.

Deine erste Aufgabe:

Notiere stichpunktartig Antworten auf die folgenden Fragen:

- Was möchte ich mit der PME verbessern?
- Was ist gerade schwierig – und was erhoffe ich mir durch diesen Kurs?
- Wie soll sich mein Körper oder mein Alltag in 4 Wochen verändert haben?

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 Wellnessstag, 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 -