

Die progressive Muskelentspannung nach Jacobson (1938) verbessert die Körperwahrnehmung und hilft effektiv, Verspannungen in den Muskeln zu lösen. Dabei werden abschnittsweise verschiedene Muskelgruppen erst bewusst an- und dann entspannt. In dieser Kurzversion werden mehrere Muskelgruppen zusammengefasst, sodass nur 7 Schritte erforderlich sind. Nimm dir für die Übung etwa **10 min Zeit** und begeben dich dafür an einen **ruhigen Ort**.

Instruktion

Nimm eine aufrechte und möglichst bequeme Sitzhaltung ein und schließe die Augen. Atme einige Mal tief durch die Nase ein und durch den Mund wieder aus. Lasse den Atem dann ruhig und gleichmäßig weiter fließen und behalte diese Atmung während der Übung bei, auch wenn du gerade die Muskeln anspannst. ...

In der Übung kommt es nicht darauf an, die Muskeln stark anzuspannen, sondern nur darauf, dass du die Unterschiede zwischen An- und Entspannung deutlich spürst. ...

1. Lenke deine Aufmerksamkeit als Erstes auf deinen rechten Arm.

Mit der nächsten Einatmung ballte eine Faust und spanne alle Muskeln deines Armes an. ... Halte die Spannung einen Moment und beobachte die Empfindungen in der rechten Hand und dem Arm. (... 10 s)

Bei der nächsten Ausatmung lass den Arm sinken und löse die Muskeln mehr und mehr. Achte darauf, wie mit dem Nachlassen der Spannung ein Gefühl von Entspannung eintritt. ...

2. Lasse den rechten Arm entspannt ruhen und wende dich nun deinem linken Arm zu.

Bei der nächsten Einatmung ballte eine Faust und spanne alle Muskeln des linken Armes an. Deine Atmung ist dabei ruhig und entspannt. (... 10 s)

Bei der nächsten Ausatmung lasse den Arm sinken und lasse alle Spannung entweichen. Dein linker Arm und die Hand werden ganz schwer, vielleicht kannst du auch ein Kribbeln oder Wärme spüren. ...

3. Richte deine Aufmerksamkeit nun auf deine Schultern.

Mit der nächsten Einatmung ziehe deine Schultern hoch in Richtung Ohren. Achte auf die Anspannung in diesem Bereich und halte sie für einen Moment. (... 10 s)

Mit dem nächsten Ausatmen lasse die Schultern los und nach unten sinken. Lasse alle Anspannung entweichen und spüre nach, wie sich ein Gefühl von Ruhe und Entspannung ausbreitet. ...

4. Lenke deine Aufmerksamkeit als Nächstes zu deinem Kopf.

Mit der nächsten Einatmung ziehe die Augenbrauen hoch, sodass sich die Stirn runzelt. Ziehe dein Kinn dabei zur Brust und drücke den Kopf nach hinten. Spüre die Anspannung, die dabei im Kopf und Nacken entsteht. (... 10 s)

Mit der nächsten Ausatmung löse alle Spannungen und bringe deinen Kopf zurück in eine angenehme Lage. Entspanne die Muskeln in Hals, Nacken und Gesicht mehr und mehr. ...