



Leidenschaft
fürs Leben.

Entspannung

Klinische Psychologie

Warum ist Entspannung wichtig?

Um als Gegengewicht zu Stressphasen den Körper und den Geist wieder ins Gleichgewicht zu bringen und Gesundheit und Wohlbefinden zu stärken.

Anzeichen von Stress sind z.B.:

körperlich:

- Muskelanspannung
- Schmerzen
- hoher Blutdruck/Puls
- Verdauungsprobleme
- Atemprobleme
- anfälliges Immunsystem

geistig/emotional:

- Grübelneigung/Schlafstörungen
- Nicht-Abschalten-Können
- Konzentrationsprobleme
- Vergesslichkeit
- Ungeduld
- Ärger, Traurigkeit, Ängste

Was kann Entspannung?

Entspannung kann Gesundheit und Wohlbefinden insgesamt positiv beeinflussen.

körperlich:

- Muskelentspannung
- Schmerzlinderung/-vorbeugung
- Verdauungsförderung
- Blutdrucknormalisierung
- Immunabwehrstärkung, Regenerationsförderung

geistig/emotional:

- Beruhigung/innere Ruhe
- Ein- und Durchschlafförderung
- Abschalten/Loslassen
- Ausgeglichenheit
- Gelassenheit
- Konzentrationsfähigkeit
- verbesserte Körperwahrnehmung

Autogenes Training – Wirkprinzip

Autogenes Training ist eine Entspannungsmethode, mit der Sie selbst durch Konzentration und Vorstellungskraft Ihren Körper von „aktiv und angespannt“ in den Zustand „ruhig und entspannt“ umschalten können.

Wirkprinzip:

- Nutzen des natürlichen Entspannungsablaufs (z. B. beim Einschlafen)
- Körperliche Vorgänge beim Entspannen (z.B. Schweregefühl) werden bewusst mit Formulierungen oder Bildern verknüpft, um den Entspannungszustand selbständig herbeizuführen und zu verstärken.
- Durch regelmäßiges, eigenständiges Üben und Wiederholen kann dies langfristig schnelle und tiefe Entspannungszeiten in Alltag und Beruf ermöglichen.

Autogenen Trainings - Ablauf

Vorbereitung:

- bequeme Kleidung
- bequeme Sitz- oder Liegeposition
- Augen schließen oder angenehme Blickrichtung einnehmen
- Fokus auf den eigenen Körper (z.B. Atmung) richten, sich auf die Ruhe einlassen

Durchführung:

- Ruhetönung
- Schwereübung
- Wärmeübung
- Stirnübung
- Bauchübung
- Herzübung
- Atemübung

Abschluss

- Zurücknahme (Recken und Strecken, Blinzeln) bei Anwendung tagsüber
- Zum Einschlafen ohne Zurücknahme in den Schlaf gleiten

Autogenes Training – Formeln

Ruhetönung: „Ich bin ruhig und gelassen.“

Schwereübung: „Mein rechter Arm ist angenehm schwer.“

„Beide Arme sind angenehm schwer.“

„Mein rechtes Bein ist angenehm schwer.“

„Beide Beine sind angenehm schwer.“

Wärmeübung: „Mein rechter Arm ist strömend warm.“

Beide Arme ... Mein rechtes Bein... Beide Beine...

Stirnübung: „Meine Stirn ist angenehm kühl und frisch.“

Bauchübung: „Meine Körpermitte ist angenehm warm.“

Herzübung: „Mein Herz schlägt ruhig und zuverlässig.“

Atemübung: „Mein Atem geht ruhig und gleichmäßig.“

Autogene Training - Übungstipps

- Sich zum Entspannung zu zwingen, ist ein Widerspruch in sich und wird nicht funktionieren. Machen Sie sich keinen Druck, dass etwas „funktionieren“ muss!
- Beginnen Sie mit kurzen Trainingsphasen, um in die Ruhe zu kommen. Nehmen Sie erst nach und nach die anderen Formeln hinzu. Wenn Sie ungeduldig werden, üben Sie kürzer.
- Wiederholen Sie jede Formel innerlich circa 5 mal. Wenn Sie möchten auch öfter, um dem Gefühl Zeit zu geben und es zu intensivieren.
- Üben Sie zunächst in Phasen, in denen Sie sowieso nahe der Entspannung sind, z. B. im Liegen, nach dem Essen oder beim Einschlafen.
- Sie können so oft üben, wie Sie möchten. Eine Überdosierung gibt es nicht.
- Passen Sie die Übung an Ihr persönliches Empfinden an und benutzen Sie Ihre eigenen für Sie am besten passenden Bilder und Formulierungen.
- Sind Sie schon geübter, so können sie die Formeln zusammenfassen und z.B. die Schwere und Wärme schon für den ganzen Körper formulieren.

Muskelentspannung nach Jacobsen - Wirkprinzip

Die Progressive Muskelrelaxation (kurz PMR) nach Jacobsen ist ein Entspannungsverfahren, bei dem über das Erlernen einer besseren Körperwahrnehmung eine tiefe Entspannung von Körper und Geist erreicht wird.

Wirkprinzip:

- Bei einer natürlichen Muskelkontraktion spannt der Muskel zunächst an, um beim Loslassen dann in eine kurze Phase der tieferen Entspannung überzugehen. Nach kurzer Zeit pendelt er sich wieder in den Ursprungszustand der Spannung ein.
- Bei der PMR wird eine Muskelgruppe gezielt angespannt, Spannung kurz gehalten und dann bewusst wieder losgelassen. Der Aufmerksamkeitsfokus liegt dabei auf dem Moment des Loslassens, eine bessere Körperwahrnehmung für entspannte Muskulatur wird wieder möglich. Durch das Nachspüren kann der tiefere Entspannungszustand beibehalten werden und nach einer Trainingsphase auch bewusst schneller angesteuert werden.

Progressive Muskelentspannung - Ablauf

Vorbereitung:

- bequeme Kleidung
- bequeme Position im Sitzen oder Liegen
- Augen schließen oder angenehme Blickrichtung einnehmen
- Fokus auf den eigenen Körper (z.B. Muskelgruppen) richten, sich auf die Ruhe einlassen

Durchführung:

- 5-7 Sekunden Anspannen einzelner Muskelgruppen
- bewusstes Loslassen mit Übergang in die Ausgangsstellung (gerne zeitlich gesetzt mit dem Ausatmen)
- Bewusste Wahrnehmung der entspannten Muskulatur

Abschluss:

- Zurücknahme mit Recken und Strecken, Blinzeln

Progressive Muskelentspannung - Muskelgruppen

- | | |
|--|--|
| • Hände zur Faust ballen | >Unterarme |
| • Ellbogen beugen | >Bizeps |
| • Arme strecken und Schulterblätter
nach hinten zusammenziehen | >Armrückseite und Rücken |
| • Schultern zu den Ohren ziehen | >Nackenmuskulatur |
| • Augenbrauen zum Haaransatz | >Stirn |
| • Augenlider zukneifen | >Augenlider |
| • Lippen spitzen oder zusammenpressen,
Zunge zum Gaumen drücken,
Zähne zusammen (ohne Knirschen) | >Lippen
>Zunge
>Kiefermuskulatur |
| • Bauchdecke hart machen | >Bauchmuskulatur |
| • Zehen Richtung Knie und
Fersen in den Boden | >Schienbeinaußenseite
>Oberschenkel und Gesäß |
| • Zehen einkrallen und Fersen anheben | >Fußsohle und Waden |

Progressive Muskelentspannung - Übungstipps

- Nehmen Sie sich Zeit und lenken Sie zum Einstimmen auf die Ruhe die Aufmerksamkeit auf den Körper.
- Spannen Sie nur so fest an, dass Sie die Anspannung gerade spüren. Es geht nicht um Muskelaufbautraining, sondern um die Körperwahrnehmung.
- Halten Sie die Spannung für einen Moment, der Atem fließt dabei entspannt weiter.
- Lassen Sie dann bewusst los und kommen Sie in die Ausgangsstellung zurück, gerne zum Zeitpunkt Ihres nächsten Ausatmens. Nehmen Sie den Unterschied zwischen An- und Entspannung bewusst wahr.
- Sind Sie schon geübter, können die Anspannung verkürzen und Muskelgruppen zusammenfassen.