

## Informationen zur Progressiven Muskelentspannung

„Da schlottern einem die Knie“, „Zähne zusammenbeißen“, „Sorgenfalten auf der Stirne haben“ etc. sind Metapher, die allesamt viel Wahrheit beinhalten. Stress, Angst und psychische Belastungen haben Auswirkungen auf unser psychisches Wohlbefinden und können bei der Entstehung von körperlichen Beschwerden eine Rolle spielen. So können beispielsweise aufgrund der hohen Muskelanspannung vor Angst die Knie schlottern.

Die Entspannungsmethode der Progressive Muskelrelaxation (PMR) macht sich, wie andere Entspannungstechniken auch, die Erkenntnis zu Nutze, dass der Abbau von Muskelanspannung zu einem Abbau der inneren Anspannung und somit zu einer umfassenden Entspannung führen kann.

Das Vorgehen bei der Progressiven Muskelrelaxation (PMR) ist sehr einfach und leicht zu erlernen. Verschiedene Muskelgruppen werden nacheinander im Wechsel bewusst angespannt und entspannt. Dabei richtet sich die Konzentration auf den eigenen Körper und darauf, wie dieser bzw. die verschiedenen Muskelgruppen sich bei An- bzw. Entspannung anfühlen. Dadurch lernen Sie die Anspannung von der Entspannung zu unterscheiden und können mit etwas Übung lernen, sich in verschiedensten Situationen schnell zu entspannen. Dies kann Ihnen helfen, auch in schwierigen Situationen gelassen zu bleiben bzw. schneller wieder zur Ruhe zu kommen.

### Grundprinzip der Progressiven Muskelrelaxation (Kaluza, 2011)

