

Ausbildung zum Kursleiter für Progressive Muskelrelaxation nach Edmund Jacobson



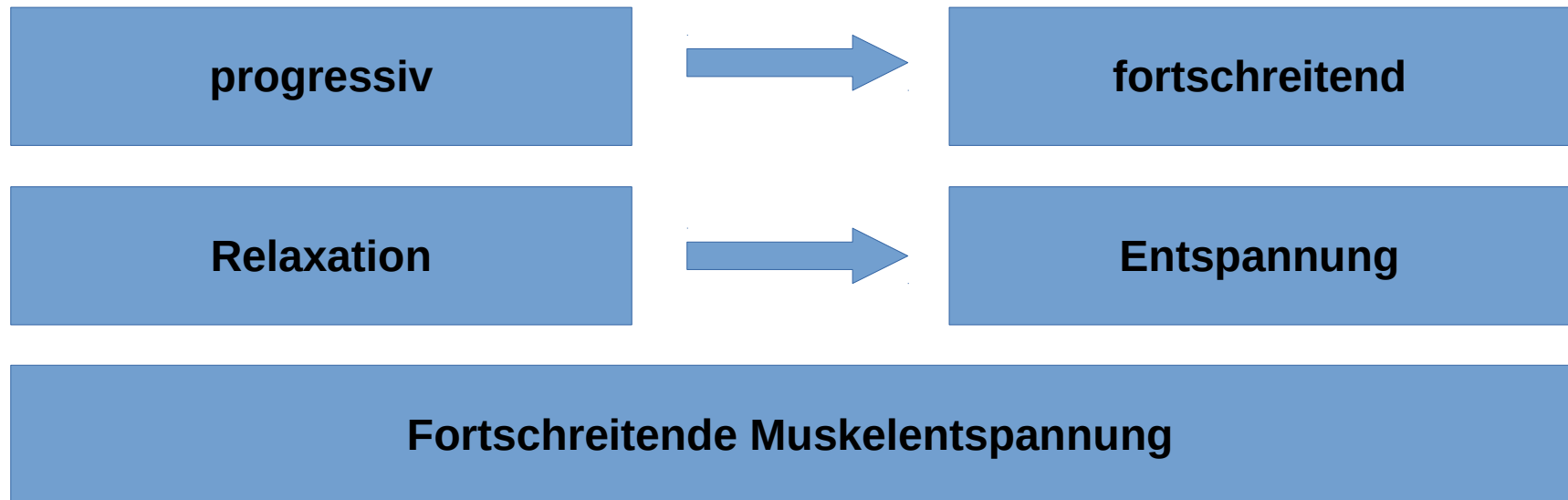
Edmund Jacobson
(1888 - 1983)

Kennenlernen

- Paare bilden
- Interviewe Deinen Partner! Was interessiert Dich?
- Frage auch, was Dein Interviewpartner von diesem Ausbildungsseminar erwartet?
- Seitenwechsel nach ca. 5min
- Stell Deinen Partner in der Runde vor!

Grundlagen der PMR

Begriffsbestimmung



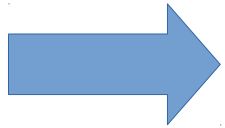
Grundlagen der PMR

- PMR ist der körperorientierten Entspannung zuzuordnen
- Wurde in den 1920er Jahren entwickelt
- Ansatz beruht auf Wechselwirkung zwischen psychischen und muskulären Spannungszuständen

Grundlagen der PMR

Körperwahrnehmung

Suggestion



Durch Wahrnehmung und Vorstellungskraft werden Reize ausgelöst, die von unserem VNS als Teil der Entspannung gedeutet werden. Als Reaktion werden Botenstoffe ausgeschüttet und es tritt ein Mentales Wohlfühl ein.

Grundlagen der PMR

Wesentliche Charakteristiken:

- Abnahme des Muskeltonus der Skelettmuskulatur
- Peripherie Gefäßerweiterung, bessere Durchblutung
- Geringfügige Verlangsamung des Pulsschlags
- Senkung des arteriellen Blutdrucks
- Abnahme der Atemfrequenz

Grundlagen der PMR

Indikation/ Gesundheitlicher Nutzen:

- Spannungskopfschmerzen (Migräne), chronische Schmerzen
- Verspannungen
- Schlafschwierigkeiten
- Hypertonie
- Tinnitus, Krebs

Grundlagen der PMR

- Nervosität, Gereiztheit, Aggression
- Angstbewältigung (Prüfungsangst, Flugangst, ...)
- Kompensation des Alltagsstressses
- Stärkung des Immunsystems

Grundlagen der PMR



„Bei den genannten Indikationen kann die Progressive Muskelrelaxation als alleinige oder nur begleitende Therapie genutzt werden. Es gilt allerdings zu beachten, dass die Behandlung von Krankheiten dem Fachmann überlassen werden muss. Daher sollte vor der Anwendung des Entspannungsverfahrens eine diagnostische Wertung des Krankheitsbildes vorgenommen werden, um auch mögliche Kontraindikationen zu erkennen.“

(Siehe Skript, S. 5)

Grundlagen der PMR

Zielstellung der PMR:

- Verbesserung der eigenen Körperwahrnehmung
- Wiederherstellung des normalen Gesundheitszustandes
- Ausgleich zu übermäßiger körperlicher und seelischer Spannung
- Prävention typischer stressbedingter Krankheiten

Grundlagen der PMR

Entwicklung der PMR:

- 1934 veröffentlicht Jacobson sein Hauptwerk „You must relax“
- In 50 Übungsstunden werden dem Übenden 50 Muskelgruppen vorgestellt
 - Sitzungslänge 1 – 2 Stunden
 - Gesamtdauer ca. 6 Monate
 - Sehr intensive Beziehung zw. Anleiter und Übenden
 - Guter Konditionierungseffekt

Grundlagen der PMR

Entwicklung der PMR:

- 1973 Überarbeitung der Methode von Bernstein und Brokovec
- 1990 unter dem Titel „Entspannung als Therapie – Progressive Relaxation in Theorie und Praxis“ erstmals in deutscher Sprache

Grundlagen der PMR

Vergleich:

Jacobson (1929)	Bernstein und Brokovec (1973)
Anspannung aller MG, 50 Sitzungen	Reduktion der MG auf 16, 10 Sitzungen
Keine Suggestion	Suggestive Elemente zur Unterstützung
Kontraktion mit geringfügiger Spannung 1-2min, Entspannung 3-4min	Kurze Anspannung (5-7sek), Entspannung (45-60sek)
Schulung der Wahrnehmung von Verspannungen, um diese zu lösen	Zur Bewältigung von Angst- und Stresssituationen

Grundlagen der PMR

Grundprinzip der An- und Entspannung:

- Muskelgruppe 5-10sek. spürbar anspannen
- Atemrhythmus beibehalten!
- Spannung lösen
- ca. 30sek. Unterschied wahrnehmen, auf Empfindungen achten

Grundlagen der PMR

Übungspositionen:

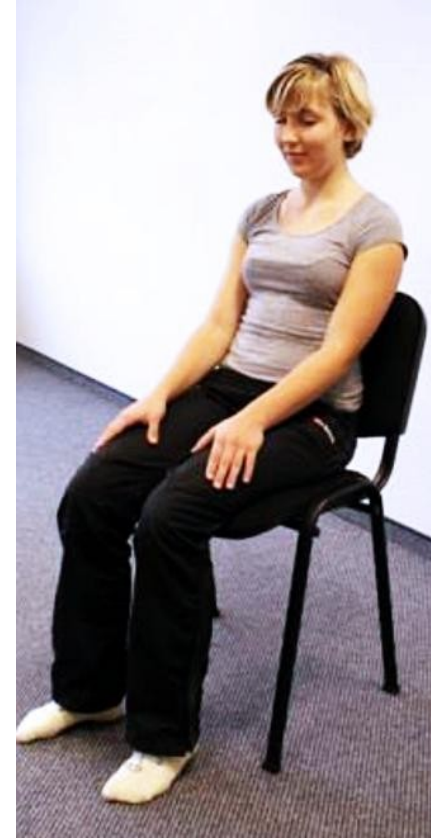
- Liegeposition
- Sitzende Position (Relaxsessel)
- Sitzende Position (Bürostuhl)



Grundlagen der PMR

Aufgabe:

- Bildet drei Gruppen
- Bespricht jeweils Vor- und Nachteile einer Übungsposition
- Ein Teilnehmer präsentiert die Ergebnisse, die Gruppe ergänzt.
- ca. 20min



Grundlagen der PMR

16 Muskelgruppen/ Hände und Arme:

- 1.) dominante Hand- und Armmuskulatur (Faust machen)
- 2.) dominante Oberarmmuskulatur (Ellbogen nach unten drücken, Hand offen lassen)
- 3.) nichtdominante Hand- und Armmuskulatur (Faust machen)
- 4.) nichtdominante Oberarmmuskulatur (Ellbogen nach unten drücken, Hand offen lassen)

Grundlagen der PMR

16 Muskelgruppen/ Gesicht:

5.) Obere Gesichtspartie (Augenbraue hoch, Stirn runzeln)

6.) Mittlere Gesichtspartie (Augenfest zu, Nase rümpfen)

7.) Untere Gesichtspartie (Zähne fest zusammen, Mundwinkel nach unten)



Grundlagen der PMR

16 Muskelgruppen/ Rumpf:

- 8.) Nackenmuskulatur (Kinn zur Brust, ohne Kontakt)
- 9.) Brust-, Schulter-, Rückenmuskulatur (tief einatmen, Schultern nach hinten ziehen, Schulterblätter zusammen)
- 10.) Bauchmuskulatur (Bauchmuskulatur anspannen, optional Gesäß einbeziehen)

Grundlagen der PMR

16 Muskelgruppen/ Beine:

11.) dominante Oberschenkelmuskulatur (Bein heben)

12.) dominante Unterschenkelmuskulatur (Fußspitze heben)

13.) dominanter Fuß (Fuß strecken, nach innen drehen, Zehen krümmen)

Grundlagen der PMR

16 Muskelgruppen/ Beine:

- 14.) nichtdominante Oberschenkelmuskulatur (Bein heben)
- 15.) nichtdominante Unterschenkelmuskulatur (Fußspitze heben)
- 16.) nichtdominanter Fuß (Fuß strecken, nach innen drehen, Zehen krümmen)

Grundlagen der PMR

Demo 16 Muskelgruppen Video

Grundlagen der PMR

Der Bodyscan

- Ankommen
- Aufmerksamkeit von außen auf den Körper focussieren
- Erleichtert Wahrnehmung der Körperempfindung

Grundlagen der PMR

Rücknahme

- Aktivierung des Muskeltonus, mentale Frische erhalten
- Durchführung in drei Schritten mit vorheriger Ansage
 1. Recken und Strecken
 2. Tief Ein- und Ausatmen
 3. Augen öffnen

Grundlagen der PMR

Praxisübung 16 MG

- Evakuaton Erlebnisse/ Empfindungen/ Irritationen

Grundlagen der PMR

Brainstorming PMR- Formulierungen

- Gruppenbildung
- Sammelt Formulierungen zur Anleitung der Entspannungsphase
- Präsentiere die Ergebnisse
- ca. 20min

Grundlagen der PMR

Selbsterfahrung der Anleitung 16 MG

- Paarbildung
- Formulierungen zur Anleitung erarbeiten (15min)
- 16 MG anleiten (30min)
- Anleiter und Teilnehmer wechseln
- Feedbackrunde

Grundlagen der PMR

Evaluation der Effekte/ Erfolgskontrolle

- Vorher- Nachhermesseung (mündlich oder schriftlich)

1. Belastung vor der Übung	stark			mittel			leicht				
2. Konzentration	schlecht	1	-	2	-	3	-	4	-	5	gut
3. Entspannung	schlecht	1	-	2	-	3	-	4	-	5	gut

Grundlagen der PMR

Evaluation der Effekte/ Erfolgskontrolle



Grundlagen der PMR

Veränderungsmotivation

- Dringlichkeit

Wie dringend ist es für Sie mit Hilfe der PMR zu entspannen?

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

gar nicht wichtig

extrem wichtig

Grundlagen der PMR

Veränderungsmotivation

- Zuversicht

Wie zuversichtlich sind Sie, mit dem Erlernen und Anwenden der PMR im Alltag auch Verbesserungen hinsichtlich zu... erreichen?

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

gar nicht wichtig

extrem wichtig

Grundlagen der PMR

Veränderungsmotivation

- Bereitschaft

Wie hoch ist Ihre Bereitschaft, jetzt mit dem Erlernen des Entspannungsverfahrens zu beginnen?

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

gar nicht wichtig

extrem wichtig

Grundlagen der PMR

7 Muskelgruppen/ Hände und Arme:

- 1.) dominanter Arm (Hand-/ Unterarmmuskulatur, Oberarm)
- 2.) nichtdominanter Arm (Hand-/ Unterarmmuskulatur, Oberarm)

Grundlagen der PMR

7 Muskelgruppen/ Gesicht:

3.) Stirn, mittlere sowie untere Gesichtspartie

7 Muskelgruppen/ Nacken

4) Nacken

Grundlagen der PMR

7 Muskelgruppen/ Rumpf:

5.) Rumpf (Brust-, Schulter-, Rücken-, Bauchmuskulatur)

7 Muskelgruppen/ Beine:

6) dominantes Bein (Oberschenkel, Unterschenkel, Fuß)

7) nichtdominantes Bein (Oberschenkel, Unterschenkel, Fuß)

Grundlagen der PMR

4 Muskelgruppen:

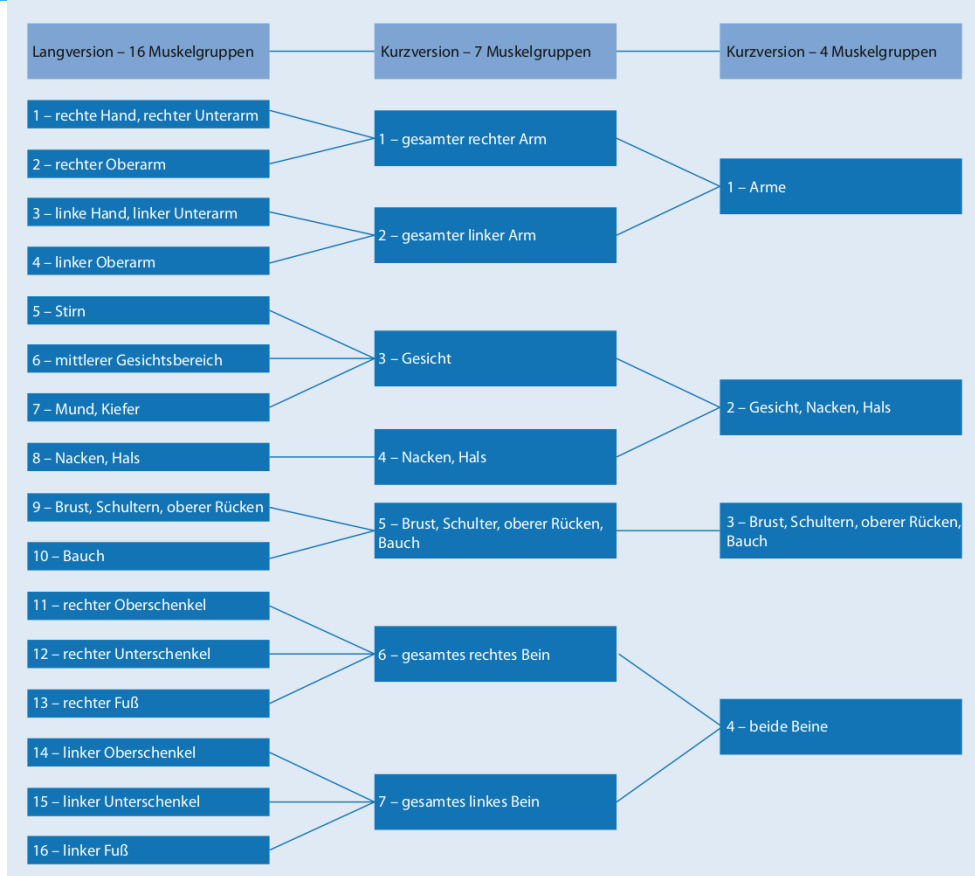
1.) Beide Arme

2.) Gesicht und Nacken

3.) Brust, Schultern, Rücken, Bauch (Gesäß)

4.) Beide Beine

Grundlagen der PMR



Grundlagen der PMR

Praxisübung 7 MG

- Evaluation Erlebnisse/ Empfindungen/ Irritationen

Grundlagen der PMR

Selbsterfahrung der Anleitung 7 MG

- Paarbildung
- Formulierungen zur Anleitung erarbeiten (15min)
- 7 MG anleiten (20min)
- Anleiter und Teilnehmer wechseln
- Feedbackrunde

Grundlagen der PMR

Formelhafte Vorsätze

- Kommen aus der posthypnotischen Suggestion
- Werden in der tiefen Entspannungsphase selbst oder vom Trainer vorgesprochen
- Bei regelmäßiger Anwendung erfolgt z.B. eine Verhaltensänderung im bewussten Zustand

Grundlagen der PMR

Formelhafte Vorsätze/ Anforderungen

- Gegenwarts- und Wirklichkeitsform („Ich bin...“ statt „Ich werde...“)
- Soll kurz sein (<10 Wörter)
- Eigengedanken des Übenden enthalten
- Bezug auf die Störung bzw. zu beseitigende Verhaltensweise
- Soll positiv formuliert sein

Grundlagen der PMR

Formelhafte Vorsätze/ Anforderungen

- Ruhiger, gleichmäßiger Sprachrhythmus
- Einbeziehung eigener Sprachgewohnheiten (z.B. Dialekt)
- Erreichbares Ziel

Grundlagen der PMR

Formelhafte Vorsätze/ Erstellung

1. Problemanalyse

2. Zielanalyse

3. Entwicklung einer persönlichen Formel

Grundlagen der PMR

Übung

- Gruppenbildung
- Bildet drei formelhafte Vorsätze unter Berücksichtigung der genannten Kriterien
- Ein Gruppenmitglied präsentiert die Ergebnisse
- ca. 20min

Grundlagen der PMR

Praxisübung 4 MG

- Evaluation Erlebnisse/ Empfindungen/ Irritationen

Grundlagen der PMR

Selbsterfahrung der Anleitung 4 MG

- Paarbildung
- Formulierungen zur Anleitung erarbeiten (15min)
- 4 MG anleiten (10min)
- Anleiter und Teilnehmer wechseln
- Feedbackrunde

Grundlagen der PMR

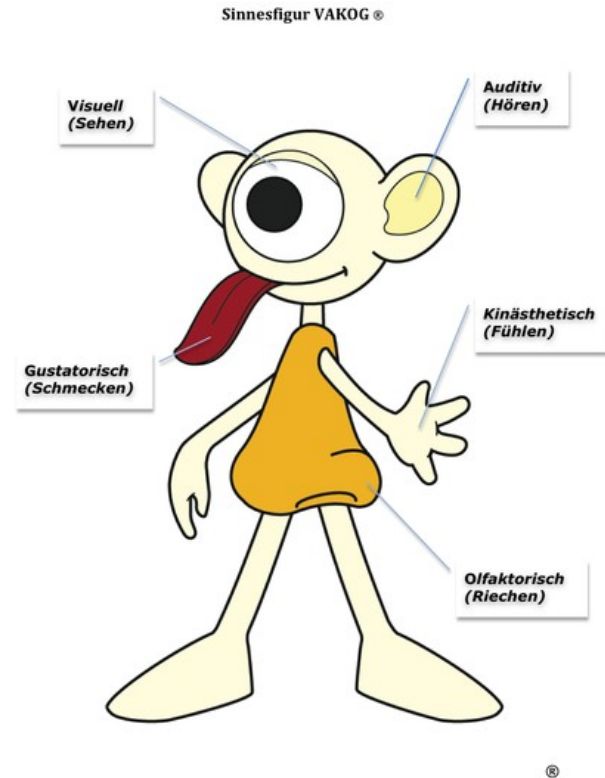
Ruhebilder

- Verstärken den Zustand der Entspannung
- Werden in der Ruhephase visualisiert
- Kann ein Wohlfühlort oder ein Bild des erreichten Ziel sein

Grundlagen der PMR

VAKOG-Prinzip

- **V** isuell
- **A** uditiv
- **K** inästhetisch
- **O** lfaktorisch
- **G** ustatorisch



Grundlagen der PMR

Übung

- Gruppenbildung
- Erarbeite Dein Ruhebild/ Wohlfühlort nach dem VAKOG-Prinzip
- Rollentausch
- ca. 20min
- Feedbackrunde

Grundlagen der PMR

Vergegenwärtigung

Mit fortschreitender Konditionierung erfolgt ein gedankliche Körperreise, um restliche Anspannungen aufzuspüren und diese zu lösen.

Formelhafte Vorsätze und Suggestionen können das Gefühl der Entspannung zusätzlich verstärken.

Grundlagen der PMR

Praxisübung Vergegenwärtigung

- Evaluation Erlebnisse/ Empfindungen/ Irritationen

Grundlagen der PMR

Selbsterfahrung der Anleitung Vergegenwärtigung

- Paarbildung
- Formulierungen zur Anleitung erarbeiten (15min)
- Vergegenwärtigung anleiten (10min)
- Anleiter und Teilnehmer wechseln
- Feedbackrunde

Grundlagen der PMR

Auftretende Schwierigkeiten während des Übens

Schwierigkeiten	Was man als Übender tun kann
Muskelkrämpfe	Geringere Anspannung (Intensität) wählen, Dauer der Anspannung verkürzen
Juckreiz, Schlucken, Husten	nachgehen
Störgeräusche	In die Entspannungsphase einbauen, nicht ablenken lassen, Rhythmus und Stimmlage beibehalten
Muskelzuckungen	Sind ein gutes Zeichen für Entspannung

Grundlagen der PMR

Auftretende Schwierigkeiten während des Übens

Schwierigkeiten	Was man als Übender tun kann
Eigene Gedanken	Zulassen, aber wieder gehen lassen
Müdigkeit, Einschlafen	Übungsposition wechseln,

Grundlagen der PMR

Lehrprobe

- Paarbildung
- Erarbeitung einer Anleitung (30min)
- Präsentation mit Auswertung (45min)

Grundlagen der PMR

Kursorganisation

- Gruppengröße: max. 12 TN
- Raumgröße entsprechend der TN Zahl berücksichtigen
- Erreichbarkeit und Kurszeiten beachten
- Preisgestaltung

Grundlagen der PMR

Kursorganisation

- Zertifizierung ZPP
- Kundenakquise

Grundlagen der PMR

Was bin ich?

Trainer

Coach

Therapeut

