

# 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 - Stress

## **Aufgabe:**

Bitte nimm Dir einen Moment Zeit, male ein Bild aus dem hervorgeht, was Dir zum Thema Stress einfällt!

Stelle Dein Bild in der Gruppe vor und teile Deine Gedanken mit!

ca. 10 Minuten

# Grundlagen - Stress

Möchte man den Stress durch Entspannungstechniken wirkungsvoll bewältigen, sollte man verstehen, welche physiologischen Vorgänge bei Stress- und Entspannungsreaktionen im Körper ablaufen.

Daher wird nachfolgend kurz erläutert, wie unser Nervensystem die einzelnen Körperreaktionen steuert.

# Grundlagen - Stress



...enthält alle Nerven, die wir benötigen, um bewusste Bewegungen durchzuführen.

...steuert Funktionen unseres Körpers, die sich unserer Einflussnahme entziehen.

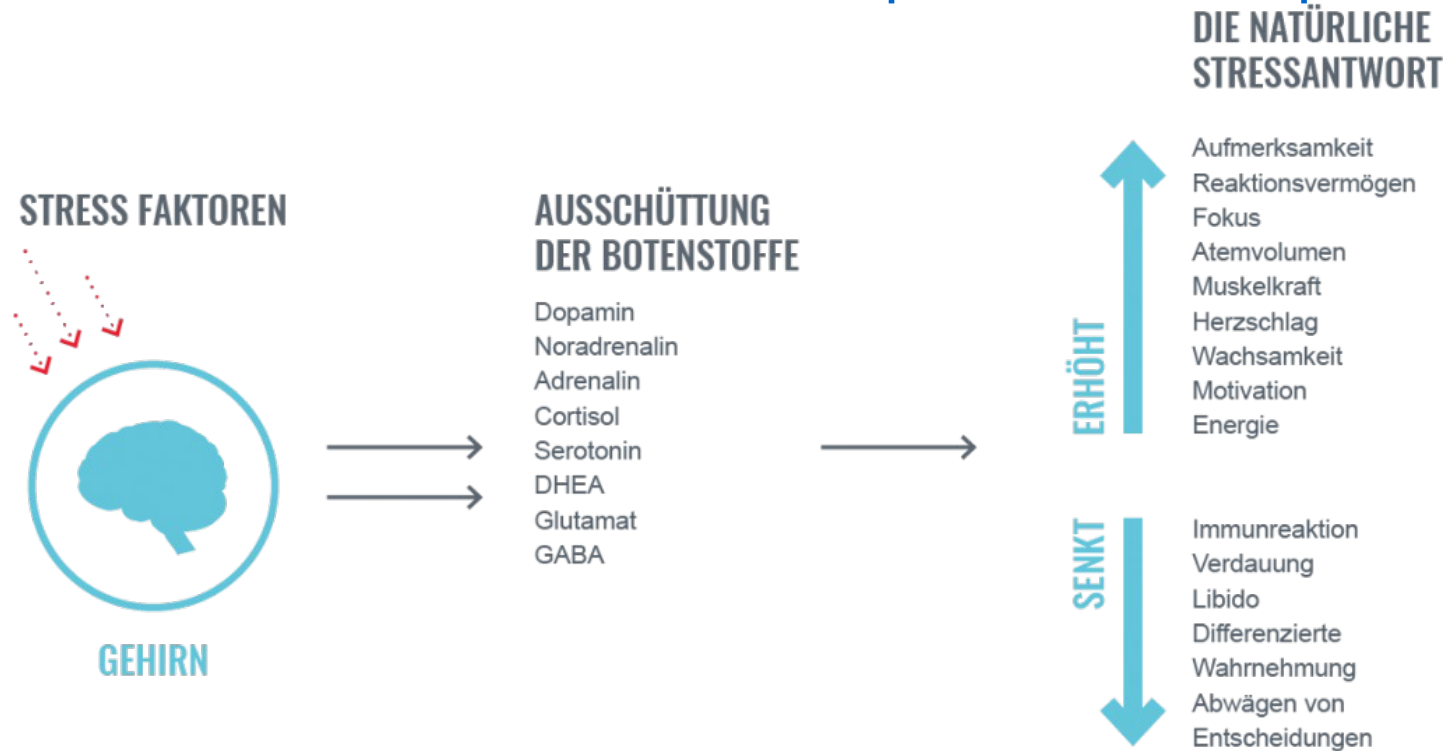
# Grundlagen - Stress

Das VNS setzt sich aus zwei Antagonisten zusammen, die die Steuerung der komplexen Vorgänge in unserem Körper übernehmen!

	Sympathisches Nervensystem	Parasympathisches Nervensystem
Vorgänge	<ul style="list-style-type: none"><li>- Energieentladungen</li><li>- Steuerung abbauender Stoffwechselprozesse, die zur Leistungssteigerung dienen</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Regeneration</li><li>- Aufbau von Energiepotentialen</li><li>- Energiespeicherung</li></ul>

# Grundlagen - Stress

Was seit Urzeiten in unserem Körper bei Stress passiert:



# Grundlagen - Stress

## Botenstoffe

### Der Stimmungsmacher – SEROTONIN

- ist ein wichtiger Botenstoff im Gehirn, der im ZNS gebildet wird
- als Glückshormon ist es für unseren Gefühlshaushalt verantwortlich
- ist Vorstufe des Schlafhormons Melatonin, daher besonders wichtig für unseren Schlaf



# Grundlagen - Stress

## Botenstoffe

### Der Wachheitslenker – NORADRENALIN

- bewirkt Steigerung von Blutdruck, Aufmerksamkeit, Konzentration, Leistungsbereitschaft, Motivation und Motorik

# Grundlagen - Stress

## Botenstoffe

### Der Beruhiger – GABA

- steht für Neurotransmitter  $\gamma$ -Aminobuttersäure (aus Gammaaminobutyric)
- hat beruhigenden Effekt auf den Blutdruck
- ist wichtig für unser Gedächtnis und das Lernen
- verhindert Reizüberflutung
- wirkt schmerzstillend, schlaffördernd, krampflösend, stabilisiert den Blutdruck

# Grundlagen - Stress

## Botenstoffe

### Das Hormon der Jugendlichkeit – DHEA

- Anti-Aging-Hormon
- wird aus Cholesterin in der Nebenniere gebildet
- nimmt ab dem 25. Lebensjahr kontinuierlich ab
- wirkt als Gegenspieler zum Cortisol und gleicht Stressreaktionen aus
- → hilft somit bei der Stressbewältigung

# Grundlagen - Stress

## Botenstoffe

### Der Stressmacher – CORTISOL

- wird auch Stresshormon genannt
- dient der Reizanpassung unseres Körpers bei Stress
- aktiviert den Stoffwechsel um Energiereserven zu mobilisieren

# Grundlagen - Stress

## Botenstoffe

### Der Aufputscher – GLUTAMAT

- bekannt als Geschmacksverstärker, gelangt jedoch durch die Verdauung nicht ins Gehirn!
- wird aus Glucose und Glutaminsäure gebildet
- wichtig für Lernen, Gedächtnis, willkürliche, kontrollierte Bewegungen

# Grundlagen - Stress

## Botenstoffe

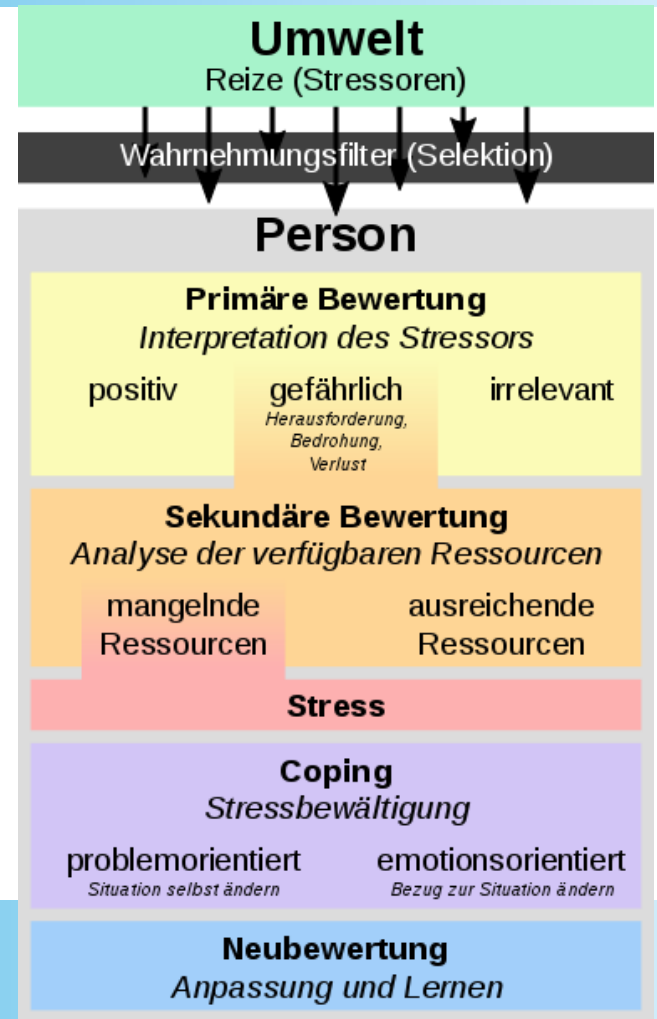
### Der Motivationsbooster – DOPAMIN

- ist einer der wichtigsten Botenstoffe im Gehirn
- wirkt anregend
- sorgt für Koordination, Bewegung, Gedächtnis, Lernen, geistige Leistungsfähigkeit

# Grundlagen Stress

## Transaktionsmodell nach Lazarus

Ob wir Stress empfinden oder nicht, ist abhängig von der Einschätzung vorhandener Ressourcen, um die Situation zu meistern!



# Grundlagen Stress

Gibt es positiven Stress?



**DISSTRESS**

**EUSTRESS**

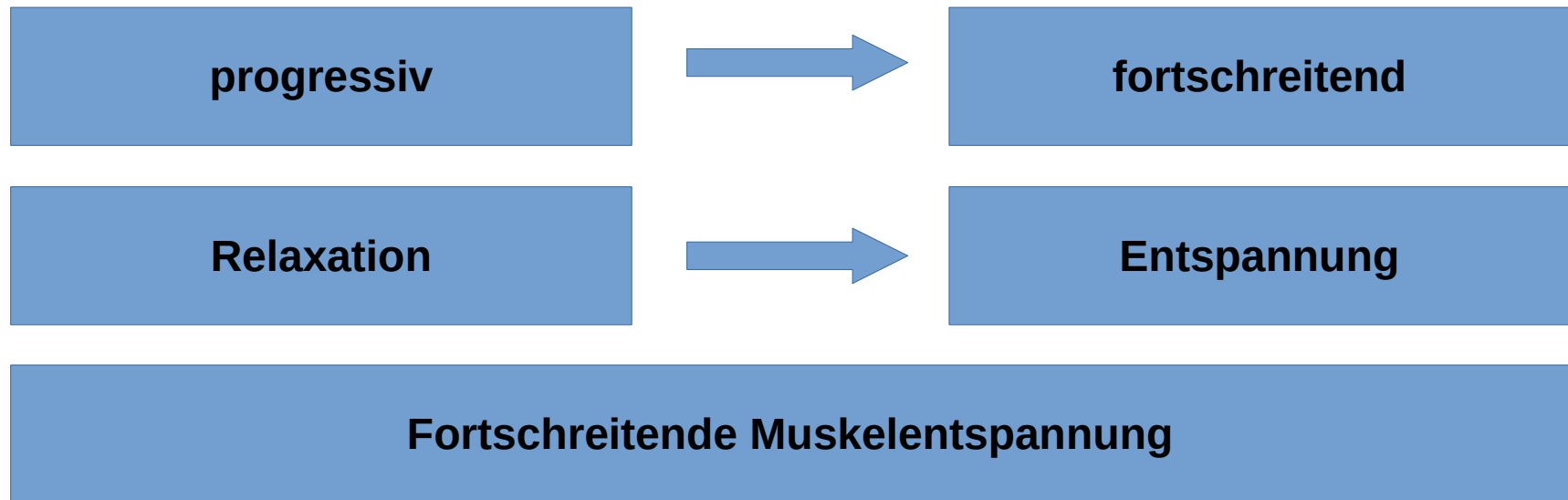


# Grundlagen - Stress

## Zusammenfassung

# Grundlagen der PMR

## Begriffsbestimmung



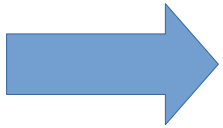
# Grundlagen der PMR

- 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 Alltagsstresses
- 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.



# 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**

- Evaluation 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- Nachhermessung (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:

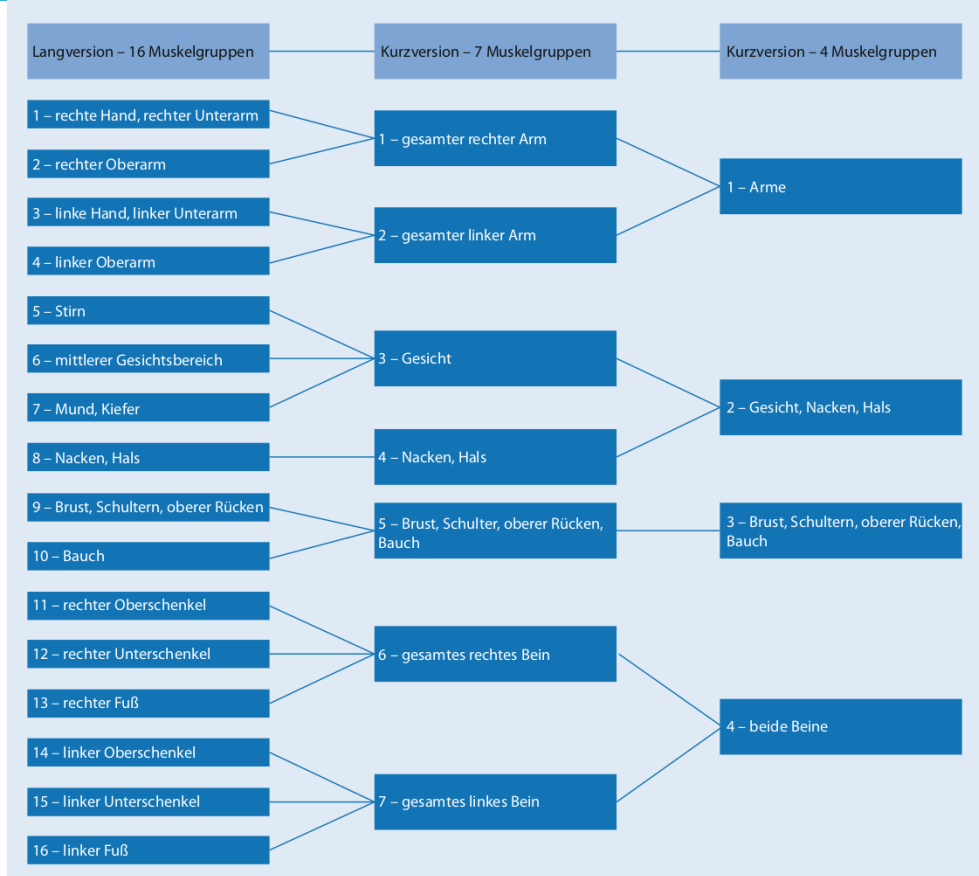
1.) Beide Arme

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

## 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

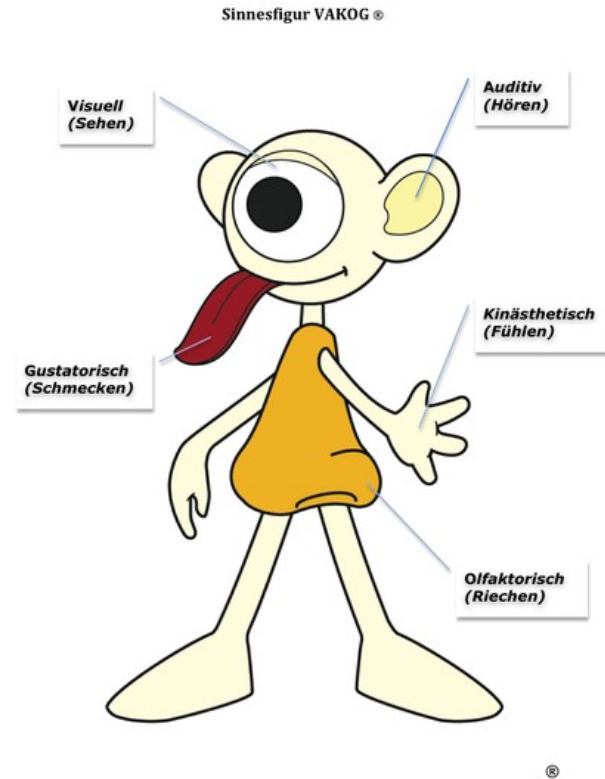
## Ruhebilder

- 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

