

Herzliche Willkommen zur Ausbildung
zum Entspannungstherapeuten

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!

Inhalt der Ausbildung

- Grundlagen Stress
- Grundlagen der Entspannung
- Praxisübungen (AT, PMR, Qigong, ...)
- Entspannung für Kinder und Jugendliche
- Aroma und Farben
- Kursgestaltung
- Zertifizierung von Präventionskursen
- Anbieterinformation

Grundlagen der PMR

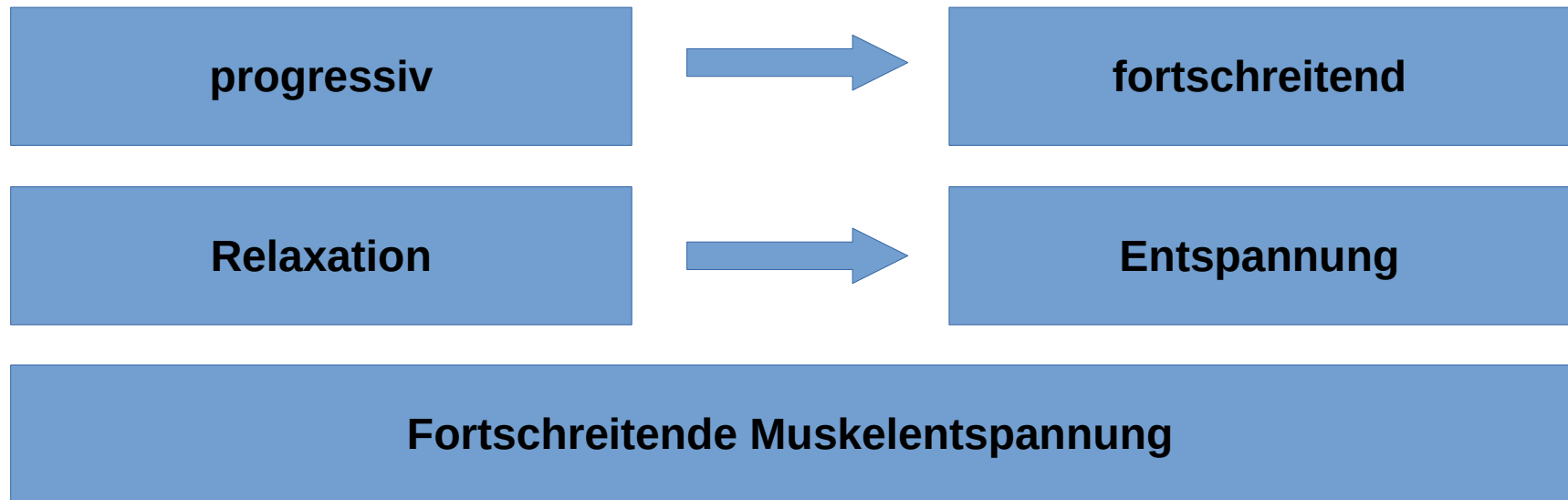
Progressive Muskelrelaxation
nach Edmund Jacobson



Edmund Jacobson
(1888 - 1983)

Grundlagen der PMR

Begriffsbestimmung



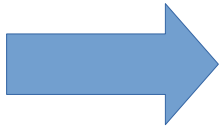
Grundlagen der PMR

- 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

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

Vergleich:

Jacobson (1934)	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:

- 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

Praxisübung 16 MG

- Evaluation Erlebnisse/ Empfindungen/ Irritationen

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

Der Bodyscan

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

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), nutze das Skript ab S. 46)
- 16 MG anleiten (30min), Anleiter und Teilnehmer wechseln
- Feedbackrunde

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

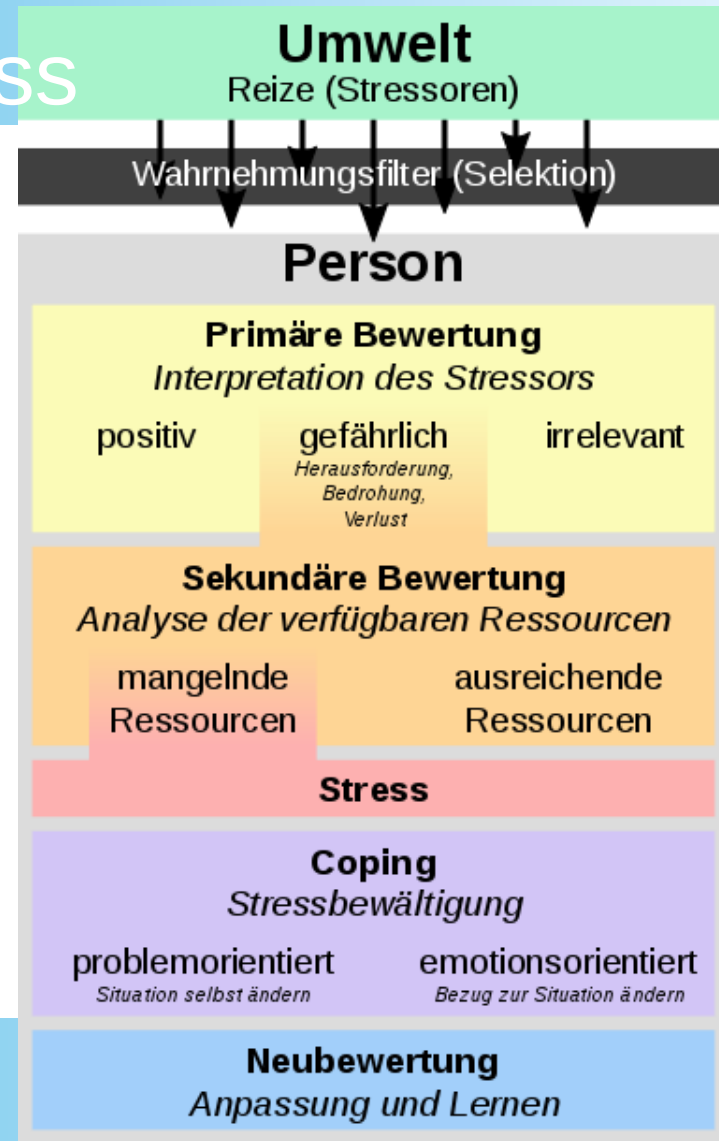
Das VNS setzt sich aus zwei Antagonisten zusammen, die die Steuerung der komplexen Vorgänge in unserem Körper übernehmen!

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

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

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 γ -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

Was ist eigentlich Stress?

- ... ist die Reaktion auf äußere, belastende Reize (Stressoren).
- ... ruft physische und psychische Reaktionen hervor, die uns zur Bewältigung besonderer Aufgaben befähigen.

Grundlagen - Stress

Stressreaktionen

Körperliche Ebene

Behaviorale Ebene

Kognitiv- emotionale Ebene

Grundlagen - Stress

Stressreaktionen auf körperlicher Ebene

- Schneller Herzschlag
- Erhöhte Muskelspannung
- Schnellere Atmung
- **Langfristige Erschöpfung und gesundheitliche Schäden**

Grundlagen - Stress

Stressreaktionen auf behavioristischer Ebene

- Hastiges, ungeduldiges Verhalten
- Betäubungsverhalten
- Unkoordiniertes Arbeitsverhalten
- Konfliktreicher Umgang mit anderen Menschen

Grundlagen - Stress

Stressreaktionen auf Kognitiv-emotionaler Ebene

- Gefühlte innere Unruhe, Nervosität und gehetzt sein
- Gefühle der Unzufriedenheit, des Ärgers
- Angst z.B. zu versagen, sich zu blamieren
- Gefühle der Hilflosigkeit, Selbstvorwürfe, Leere im Kopf („Blackout“), Denkblockaden,...

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

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

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

Indikation/ Gesundheitlicher Nutzen:

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

Grundlagen der PMR

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

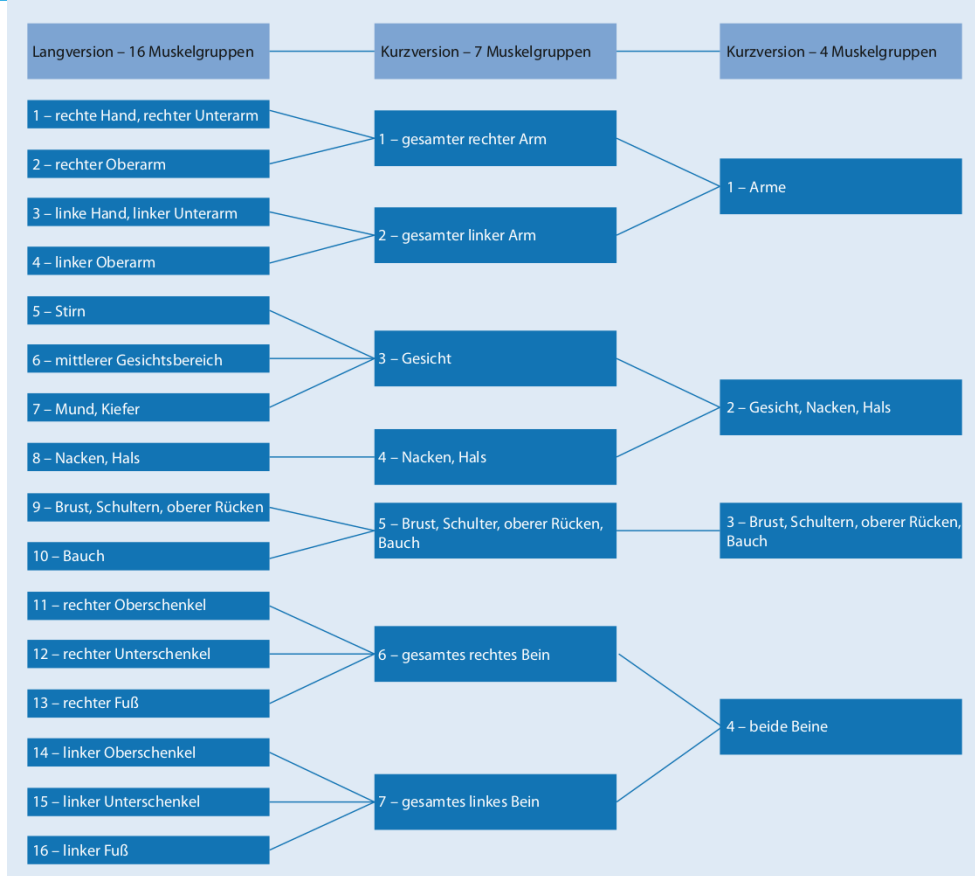
Grundlagen der PMR



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.

(siehe Skript, S. 121; Anamnesebogen)

Grundlagen der PMR



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

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

Kursorganisation/ Stundenaufbau

Klassischer Präventionskurs 10 EH/ 60min oder 8 EH/ 90min

wiederkehrender Stundenaufbau

1. Einleitung

- Ankommen (Kennenlernen in erster Stunde)
- Übungserfolge, Hilfestellung

Grundlagen der PMR

Kursorganisation/ Stundenaufbau

2. Hauptteil

- theoretische Inhalte
- Demonstration neuer Übungen
- praktische Umsetzung
- Feedback

Kursorganisation/ Stundenaufbau

3. Abschluss

- Handouts
- Organisatorisches
- Verabschiedung

Grundlagen der PMR

Kursorganisation

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

Grundlagen der PMR

Kursorganisation

- Material
- Zertifizierung ZPP
- Kundenakquise/ Kooperationspartner

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

Achtsamkeit

„Achtsamkeit ist die Fähigkeit, in jedem Augenblick unsere täglichen Lebens wirklich präsent zu sein.

Achtsamkeit ist eine Art von Energie, die jedem Menschen zur Verfügung steht. Jeder kann es lernen, achtsam zu sein“

Tich Nhat Hanh

Achtsamkeit

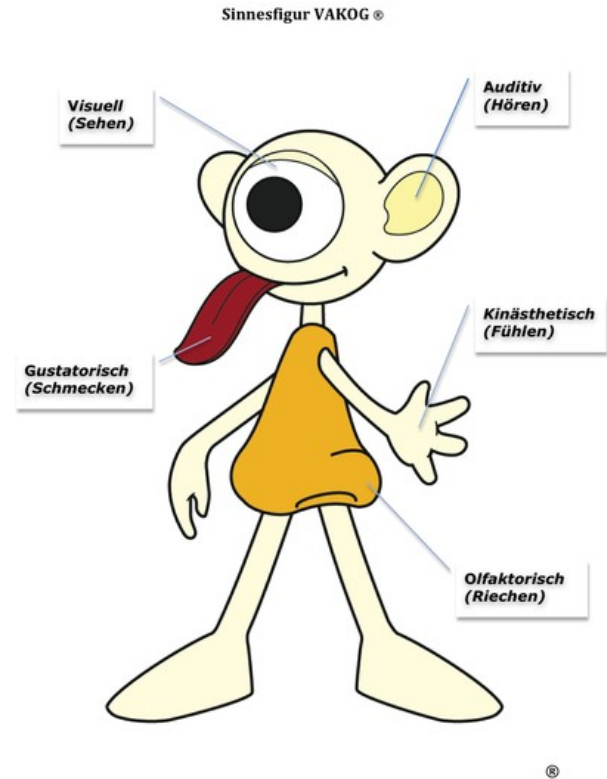
Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR)

- i.R. achtwöchiges Trainingsprogramm mit Übungen aus Geh-, Sitzmeditationen, Bodyscan, Genussstraining uvm.
- Bei einer Vielzahl von Übungen wird sich dem „VAKOG“-Prinzip bedient

Grundlagen der PMR

VAKOG-Prinzip

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



Achtsamkeit

Beispieldemo Genusstraining

Atmung

Atmung und Entspannung sind eins

Stetiges Ziel ist, bewusst von der Brust in die Bauchatmung zu gelangen und sich der Atmung bewusst zu werden.

Atemübungen spielen in vielen Entspannungsverfahren eine besondere Rolle.

Die Anwendung erfolgt in verschiedenen Variationen.

Atmung

Beispielübung

- Atem beobachten
- Atem zählen
- Atmung und Bewegung

Prävention

Prävention wurde aus dem lateinischen abgeleitet und bedeutet soviel wie „verhüten“ oder „zuvorkommen“.

Wir unterscheiden



Sekundäre Prävention

Primäre Prävention

Tertiäre Prävention

Prävention

Übung

Bildet zwei Gruppen und diskutiert die Zuordnung der Fallbeispiele den entsprechenden Präventionsarten zu.

ca. 20min