# Inhalt


1 **Vorbereitung auf die Selbstübungen** ... 1
1.1 **Übungshaltung** ... 2
1.2 **Augen schließen** ... 2
1.3 **Gesamtverlauf** ... 3
1.4 **Beginn der Übungsphase (1. Schrittfolge: Hände)** ... 4
1.5 **Ausblick: Das Gesamtprogramm** ... 4
1.6 **Wann üben und mit welchen Zielen?** ... 5

2 **Das Selbstübungsprogramm** ... 7
2.1 **1. Schrittfolge (7 Schritte): Anwendung auf die Arme (und ihre Muskelpartien)** ... 8
2.2 **2. Schrittfolge (10 Schritte): Anwendung auf die Beine (und ihre Muskelpartien)** ... 16
2.3 **3. Schrittfolge (10 Schritte): Anwendung auf den Rumpf (und seine Muskelpartien)** ... 25
2.4 **4. Schrittfolge (7 Schritte): Anwendung auf den Nacken (und seine Muskelpartien)** ... 33
2.5 **5. Schrittfolge (12 Schritte): Anwendung auf den Augenbereich (und seine Muskelpartien)** ... 39
2.6 **6. Schrittfolge (9 Schritte): Anwendung auf Visualisierung/visuelle Vorstellungen** ... 51
2.7 **Im Alltag: Nachwirkungen der Übungen nutzen – Anspannungen nachspüren und entspannen** ... 59

3 **Kommentare und Tipps** ... 61
3.1 **Ergänzungen** ... 62
3.2 **Anmerkungen** ... 64

**Nachwort** ... 73

http://www.springer.com/978-3-642-41419-0

Progressive Muskel-Entspannung
Naeher-Zeiffer, A.; Naeher-Zeiffer, J.
2014, XIII, 78 S. Mit Online-Extras., Softcover
ISBN: 978-3-642-41419-0