

## Arbeitsblatt 6.6: Progressive Muskelentspannung (PME)

---

### ■ Wie funktioniert PME?

Grundprinzip: Bestimmte Muskelgruppen werden in einer bestimmten Reihenfolge erst angespannt, dann gelockert, während gleichzeitig konzentriert auf die Unterschiede zwischen Anspannung und Entspannung geachtet wird. Durch die Anspannung der Muskeln wird ein Kontrasteffekt zur nachfolgenden Entspannung erzeugt, sodass die Entspannung schnell und intensiv gespürt werden kann.

### ■ Wozu dient Muskelentspannung?

PME ist ein körperliches Entspannungsverfahren. Mithilfe der PME, vorausgesetzt sie wird regelmäßig geübt, können körperliche und seelische Anspannung und Nervosität verringert und alltägliche Stresssituationen gelassener bewältigt werden. Regelmäßiges Entspannungstraining kann zu mehr Ruhe, Ausgeglichenheit und Wohlbefinden führen!

### ■ Was Sie beachten sollten!

- Am Anfang täglich üben und neue Erfahrungen protokollieren
- Geduld mit sich haben, denn es ist noch kein Meister vom Himmel gefallen!
- Die Anspannung der Muskeln sollte spürbar, aber nicht übertrieben sein
- Ideale Übungsumgebung ist ein ruhiger, abgedunkelter Raum
- Beengende Kleidungsstücke oder Accessoires vorher ablegen (z. B. Schuhe, Gürtel, Brille, Armbanduhr, Ringe)
- Eine bequeme und entspannte Sitzposition einnehmen, die Füße sollten guten Kontakt zum Boden haben
- Auftauchende Körpergeräusche oder -empfindungen (z. B. Magenknurren, Kribbelgefühle, Muskelzucken, vermehrter Speichelfluss) sowie abschweifende Gedanken kommen und gehen lassen – sie sind normal und kein Anlass zur Sorge