



Training „Entspannt im (Arbeits-)Alltag“

Ansatz und Ziel:	Präventives Angebot zur Gesunderhaltung der MitarbeiterInnen. Mithilfe der Progressiven Muskelentspannung nach Edmund Jacobson trainieren die TeilnehmerInnen, sich gezielt zu entspannen. So beugen sie körperlichen Beschwerden vor bzw. mindern diese und stärken ihre Stressresistenz im Alltag.
Zielgruppe:	grundsätzlich alle MitarbeiterInnen
Zeitlicher Umfang:	1 Infoveranstaltung (à 30-45 min.), ca. 2-4 Wochen vor Kursbeginn 8 wöchentliche Übungseinheiten (à 30 min.) 1 Nach(haltigkeits)treffen (à 30-45 min.) nach Kursende inkl. Evaluation

Inhalte und Ablaufplanung des Kursangebots „Progressive Muskelentspannung“

I. Infoveranstaltung (30-45 min.)

- Begrüßung der Interessenten / Vorstellung der Trainerin
- Hintergrundinfos zur Progressiven Muskelentspannung
- Ziele/Vorteile des Kursangebots
- Praktische Kurz-Übung
- Überblick Kursverlauf
- Organisatorisches und offene Fragen

II. 8 wöchentliche Übungseinheiten (à 30-45 min.), in denen die TeilnehmerInnen die Progressive Muskelentspannung nach Edmund Jacobsen in ihrer Lang-, Mittel- und Kurzform sowie in unterschiedlichen Positionen (Sitzen, Liegen, Stehen) trainieren.

- Woche 1: PME im 17-er-Schritt im Sitzen und Einführung / Übungshinweise
- Woche 2: PME im 17-er-Schritt im Sitzen und 5 Phasen des Übungsschrittes
- Woche 3: PME im 17-er-Schritt im Sitzen oder Liegen und Hinweise zur Körperhaltung
- Woche 4: PME im 12-er-Schritt im Sitzen und Hinweise zu verkürzten Varianten
- Woche 5: PME im 7-er-Schritt im Sitzen und Hinweise zur doppelten Anspannung
- Woche 6: PME im 7-er-Schritt im Sitzen, Liegen oder Stehen und Hinweis zu Körpersignalen
- Woche 7: PME im 4-er-Schritt im Stehen und Sitzen oder Liegen und doppelte Anspannung
- Woche 8: PME im 1-er-Schritt und PME im 12-er-Schritt jeweils in einer Position nach Wahl

III. 1 Nach(haltigkeits)treffen (30-45 min.)

- Klärung offener Fragen
- Weiterführende Hinweise für eine nachhaltige Verankerung der Übungspraxis im Alltag
- PME im 17-er-Schritt
- Evaluation



Infoblatt zur Progressiven Muskelentspannung

„Lernen Sie, sich bewusst zu entspannen, dann können Sie mit den alltäglichen Schwierigkeiten und Erkrankungen der modernen Zeit besser umgehen!“

Dies riet der amerikanische Arzt und Wissenschaftler Edmund Jacobson (1888-1983) bereits vor 80 Jahren seinen Patienten. Heute ist die von ihm entwickelte Progressive Muskelentspannung (PME) die am häufigsten eingesetzte wissenschaftlich anerkannte Entspannungsmethode.

Hintergrund

Das natürliche Zusammenspiel im vegetativen Nervensystem wird gestört, wenn Stressreize zu lange andauern. Durch anhaltende bzw. immer wieder neu auftretende Stressreize wird eine Überreizung ausgelöst, der Körper gewöhnt sich an diese **Dauerspannung**. Was auf den ersten Blick positiv klingt, hat erhebliche Konsequenzen. Die **andauernde Überaktivität** wird als Normalzustand empfunden und der Körper nutzt Ruhepausen nicht mehr zur Entspannung, weil er sie scheinbar nicht mehr als Ausgleich zur Aktivität benötigt. **Langfristige Folgen für die Gesundheit** sind beispielsweise Muskelverspannungen, die zu chronischen Kopf- und Rückenschmerzen führen; Schlafstörungen oder erhöhte Krankheitsanfälligkeit durch ein geschwächtes Immunsystem.

Wissenschaftliche Untersuchungen haben gezeigt, dass diese Symptome sich erheblich verbesserten bzw. verschwanden, wenn die Patienten lernten, systematisch ihre Muskeln zu entspannen. Dies war ein wesentlicher Grund, warum die PME durch die Kassenzulassung 1987 in Deutschland zum **Bestandteil psychosomatischer Grundversorgung in allen Krankenkassen** geworden ist.

Methode

Durch bewusstes Anspannen, Lockern und Nachspüren einzelner Muskelgruppen wird eine **stärkere Durchblutung der jeweiligen Muskelpartien ausgelöst, die der Körper als Entspannung registriert**. Man lernt so den **Unterschied zwischen muskulärer Überspannung und Wohlspannung** kennen und kann frühzeitig auf beginnende Verspannungen reagieren, indem man sich aktiv "entspannt". Bei der Einübung der Methode lernen die Teilnehmenden die PME in ihrer Lang-, Mittel- und Kurzform sowie in unterschiedlichen Positionen (Sitzen, Liegen, Stehen) kennen. Das fördert die **flexible und nachhaltige Anwendung im Alltag** – sowohl beruflich als auch privat.

Vorteile

- Leicht erlernbar und bei regelmäßigem Üben rasch wirksam
- Keine Nebenwirkungen
- Selbstwirksamkeit / Resilienz der Übenden wird nachhaltig gestärkt
- Hohe Flexibilität in der Durchführung (sitzend, liegend oder stehend)
- Zeitaufwand variabel anpassbar (Kurzentspannung mit 1 min bis hin zur Komplettentspannung mit 20 min)
- Wissenschaftlich fundierte und von Krankenkassen anerkannte Entspannungsmethode

Quelle: Cornelia Löhmer / Rüdiger Standhardt: Die Kunst, im Alltag zu entspannen.