

Skript für Progressive Muskelentspannung

Durch Progressive Muskelentspannung können körperliche Stress- und Angstsymptome reduziert werden. Dabei werden einzelne Muskeln langsam angespannt und dann losgelassen. So kann sich ein unmittelbares Gefühl von Entspannung einstellen. Noch besser ist eine regelmäßige Praxis. Dadurch steigt die Fähigkeit, Spannungen im Körper wahrzunehmen und sie loslassen zu können. Während der Übungen sollen Muskeln angespannt werden, allerdings nur soweit, wie es angenehm bleibt. Falls Verletzungen oder Schmerzen bestehen, können die betreffenden Areale ausgelassen werden. Achte besonders auf das Gefühl einsetzender Entspannung in jedem Muskel und auf das daraus resultierende Gefühl von Entspannung. Los geht's.

Setze oder lege dich bequem hin. Wenn es dir angenehm ist, schließe deine Augen.

Nimm einen tiefen Atemzug und beobachte, wie die Luft deine Lungen füllt. Halte den Atem für einen kurzen Augenblick an.

(5 Sekunden Pause)

Atme langsam wieder aus und lass dabei die Anspannung aus deinem Körper fließen.

Nimm einen weiteren tiefen Atemzug und halte den Atem an.

(5 Sekunden Pause)

Atme langsam wieder aus.

Atme noch etwas langsamer wieder ein. Lass deine Lungen sich mit Luft anfüllen und halte den Atem kurz an.

(5 Sekunden Pause)

Lass den Atem langsam wieder ausströmen und stelle dir vor, wie dabei Spannung aus deinem Körper fließt.

Richte nun deine Aufmerksamkeit auf deine Füße. Spanne deine Füße an, indem du die Zehen und die Fußsohle krümmst. Halte die Spannung und beobachte, wie sich dies anfühlt.

(5 Sekunden Pause)

Lass die Spannung in deinen Füßen los. Beobachte das Gefühl von Entspannung.

Nun richte deine Aufmerksamkeit auf deine Unterschenkel. Spanne die Muskeln in deinen Waden an. Halte die Spannung und achte auf das Gefühl von Anspannung.

(5 Sekunden Pause)

Lass die Spannung in deinen Unterschenkeln wieder los. Achte auf das Gefühl von Entspannung. Atme dabei weiter tief ein und aus.

Skript für Progressive Muskelentspannung

Nun spanne die Muskeln in deinen Oberschenkeln und im Becken an. Drücke dazu deine Oberschenkel gegeneinander. Spanne sie nur bis zum Punkt an, der sich noch angenehm anfühlt.

(5 Sekunden Pause)

Und lass los. Beobachte, wie sich die Spannung aus deinen Muskeln löst.

Spanne nun deinen Magen und deinen Brustkorb an, indem du deinen Bauch einziehst. Noch etwas mehr. Halte die Spannung. Noch etwas länger...

(5 Sekunden Pause)

Lass die Spannung los, lass deinen Körper ganz weich werden und beobachte das Gefühl von Entspannung.

Atme weiter tief ein und aus. Atme langsam ein, beobachte, wie sich die Lunge mit Luft füllt und halte den Atem kurz an

(kurze Pause)

Lass die Luft langsam ausströmen. Achte darauf, wie sie aus deinen Lungen strömt.

Nun spanne die Muskeln in deinem Rücken an, indem du deine Schulterblätter nach hinten ziehst. Halte sie fest. Spanne sie so weit an, wie es dir möglich ist, ohne dass es unangenehm wird. Halte.

(5 Sekunden Pause)

Lass die Spannung in deinem Rücken los. Achte darauf, wie sie langsam deinen Körper verlässt und sich das Gefühl von Entspannung einstellt. Beobachte, wie sich dein Körper anfühlt, wenn du ihm erlaubst, sich zu entspannen.

Spanne nun beide Arme von den Händen bis zu den Schultern an, indem du deine Hand zu Fäusten ballst und die Ellenbogen anwinkelst. Halte die Spannung.

(5 Sekunden Pause)

Löse die Spannung aus deinen Armen und den Schultern. Spüre, wie sich die Entspannung in deinen Fingern, Händen, Armen und Schultern ausbreitet. Achte darauf, wie deine Arme sich nun gelöst und weich anfühlen.

Gehe mit der Aufmerksamkeit nun zu deinem Nacken und deinem Kopf. Spanne Gesicht und Nacken an, indem du die Muskeln um deine Augen und um den Mund herum verziehst.

(5 Sekunden Pause)

Skript für Progressive Muskelentspannung

Lass die Spannung los. Achte wieder auf das einsetzende Gefühl von Entspannung.

Schließlich spanne noch einmal deinen ganzen Körper an. Deine Füße, deine Beine, den Bauch, den Brustkorb, die Arme, den Nacken und den Kopf. Halte die Spannung.

(5 Sekunden Pause)

Lass die Spannung los. Lass deinen Körper weich und entspannt werden. Achte auf das Gefühl von Entspannung und wie es sich von dem der Anspannung unterscheidet.

Wecke deinen Körper auf, indem du dich langsam räkelst und streckst. Öffne deine Augen, sobald du dich dazu bereit fühlst.