

## **Konzeptioneller Rahmen für das Präventionsprogramm:**

**Titel:** Progressive Muskelentspannung

**Präventionsprinzip:** Entspannung/Stressbewältigung  
Förderung von Entspannung (Palliativ-regeneratives Stressmanagement)

### **Kurzbeschreibung**

Der Kurs richtet sich an Personen, die das Entspannungsverfahren „Progressive Muskelentspannung“ erlernen möchten. Mit der von E. Jacobson entwickelten Methode „Progressive Relaxation“ erlernen Sie eines der heute am häufigsten eingesetzten Entspannungsverfahren in Prävention und Therapie.

Die Methode spricht den psychischen wie physischen Bereich an, indem ein Zustand körperlicher Entspannung erreicht werden kann, der zuverlässig zu geistiger Entspannung und Erholung führt. Das Verfahren bietet Variationsmöglichkeiten und ist relativ leicht erlernbar. Darüber hinaus werden Kurzübungen für den Alltag vorgestellt und besprochen. Nach dem Erlernen dauert die einzelne Übung 2-5 Minuten und ist daher sehr gut im Alltag umsetzbar.

### **Zielsetzung**

Der Kurs dient dazu:

- die Körperwahrnehmung zu verbessern
- Progressive Muskelentspannung erlernen
- körperliche und geistige Spannungen zuverlässig abzubauen
- eine zuverlässige Umschaltung von Anspannung zu Ruhe und Entspannung zu erzielen
- Alltagsprobleme bzw. Hauptstressoren zu thematisieren und anzugehen
- den Grundstein für das regelmäßige Üben in Eigenregie zu legen
- die Entspannungsreaktion auch unter schwierigen Bedingungen/im Alltag abrufen zu können sowie
- entspannende (u.a. schlaffördernde) und aktivierende Rituale in den Alltag zu übertragen.

### **Inhalt**

Der Kurs beinhaltet:

- Erlernen der 16/7/4 Muskelgruppen, Vergegenwärtigen, Zählen
- Training Körperwahrnehmung
- Ausblick weitere Entspannungsverfahren
- Transfer in den Alltag
- Erfahrungsaustausch

1. Teil: "Ankommen", sich Zeit nehmen, Alltagsstress hinter sich lassen
2. Teil: 2 Entspannungsübungen (Muskelgruppen anspannen, entspannen + Einbettung in Phantasiereise)
3. Teil: Transfer in den Alltag
4. Teil: Rücknahme (z.B. Bewegungsspiel)

## **Methoden**

- Informationen und Diskussionen zum Thema Stress (u.a. Einsatz von Fragebögen)
- gruppenorientiertes Training
- Anleitung von Entspannungsübungen
- Training bewusster Wahrnehmung + ständige Wiederholung von An- und Entspannung zur Entwicklung von Reflexen, die auch in schwierigen Situationen funktionieren (zuverlässige Verfügbarkeit von Entspannung)
- Feedbackrunden
- Selbsterfahrung für den Transfer in den Alltag
- Aushändigung eines Skripts, Entspannungsprotokolls

## **Zielgruppe(n)**

Gesunde Männer und Frauen – auch ältere – Versicherte mit Stressbelastung bzw. Wunsch nach Entspannung, jeweils ohne behandlungsbedürftige Erkrankungen

## **Kontraindikation:**

Psychosen, Posttraumatische Belastungsstörungen, Small-Airway-Asthma, Gastrointestinale Erkrankungen, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Anfallserkrankungen (Epilepsie), Spannungs-/Schmerzerkrankungen – Abklärung durch Eingangsfragebögen bzw. bei Unklarheiten Rücksprache mit behandelnden Arzt

## Programmstruktur

Zahl der Einheiten:	10
Dauer einer Einheit:	60 Minuten
Dichte der Einheiten:	1 x wöchentlich
Teilnehmerzahl:	6 – 12
Art des Programms:	Gruppenprogramm
Aktionsraum	Indoor
Material	Matten, Decken, Unterlagerungshilfen, Stühle, Igelbälle, CD-Player, Flip-Chart, Moderationsmaterialien