

# Tiefenmuskelentspannung

## Methoden zur Stressbewältigung



**BOSCH**

**BKK**

# Inhalt

- 3** Einleitung
- 4** Entspannung – wozu?
- 5** Entspannung – was ist das eigentlich?
- 6** Das Prinzip des Jacobson-Trainings
- 8** Mit Musik geht alles besser
- 10** Und so wird's gemacht
- 19** Kurzprogramm für Fortgeschrittene
- 22** Gelassenheit im Alltag

Impressum: © MBO Verlag GmbH, 48143 Münster

Redaktion: Dr. Petra Gäbel, Sigrun Knoche. Artikel-Nr. 50 00 39 – T0001bz – 1905I – 6/19

Bildnachweis

Titel: © fizkes/stock.adobe.com, S. 3: © Piotr Marcinski/stock.adobe.com, S. 4,5: © barang/stock.adobe.com, S. 7: © Jacob Lund/stock.adobe.com, S.9: © rh2010/stock.adobe.com, S. 10-18: © Stefan Albers/MBO-Verlag, S. 21: © plprod/stock.adobe.com, S. 23: © nd3000/stock.adobe.com

# Einleitung

Psychische Belastungen und Stress machen uns nicht nur manches Mal das Leben sauer, sie verursachen auch gesundheitliche Störungen: von „nervösen“ Magen- und Darmbeschwerden und psychogenen Kopfschmerzen bis hin zu koronaren Herzkrankheiten. Das Problem: Wir können diesen Alltagsbelastungen nur selten ausweichen.

Als „Medizin“ – vorbeugend oder therapeutisch, in jedem Fall aber ohne Nebenwirkungen – haben sich eine Reihe von Entspannungsmethoden bewährt. Neben dem autogenen Training ist hierzulande vor allem die Tiefenmuskelentspannung nach Jacobson – auch als progressive Relaxation bekannt – verbreitet. Mit Letzterer, um die es in dieser Broschüre geht, werden schneller als mit anderen Methoden spürbare Entspannungsempfindungen erreicht – ein Grund für das anhaltend große Interesse.

Entspannungstraining darf nicht als Patentrezept zur Bewältigung von Lebensproblemen missverstanden werden. Es kann jedoch – regelmäßig angewandt – die seelische und körperliche Gesundheit schützen. Wir wollen Ihnen mit dieser Broschüre helfen, dieses Selbsthilfelinstrument zu verstehen und handhaben zu lernen.

Ihre Bosch BKK



# Entspannung – wozu?

Stress – allgegenwärtig ist dieses Wort, jeder hat ihn, jeder kennt ihn: Es fängt mit dem Geburtsstress an, Kinder unterliegen dem Schulstress, Studenten dem Prüfungsstress, Männer leiden unter dem Karrierestress, Frauen unter der Doppelbelastung von Berufs- und Familienarbeit, mit manchem Hobby organisieren wir uns selbst auch noch den Freizeitstress hinzu und allen zusammen macht der Umweltstress zu schaffen ...

Die vielen Stressoren, mit denen wir in unserem Alltag zu tun haben, versetzen uns in Dauerspannung und machen aus uns erschöpfte, überforderte Menschen. Die Folgen sind für den Einzelnen und letztlich auch für die Gesellschaft gravierend: Probleme in der Familie, Partnerschaftskrisen, Entfremdung vom eigenen Körper, seelische Konflikte, psychosomatische Beschwerden und Erkrankungen bis hin zu Krebs und Herzinfarkt.

So ist Stress ins Gerede gekommen – allerdings nicht ganz zu Recht. Denn Anspannung und Stress sind die Voraussetzung für Leistung: Wirken Stressreize auf den Körper, werden blitzschnell alle vorhandenen Energiereserven mobilisiert und der Organismus so auf die Bewältigung eines Problems vorbereitet. Nach diesen Aktivitäten verlangt unser Körper allerdings nach Ruhe, um sich von den Anstrengungen zu erholen, eventuell notwendige „Reparaturarbeiten“ auszuführen und Kraft für neue Anforderungen zu tanken.

Spannung und Entspannung sind also zwei Seiten einer Medaille; Entspannung schafft erst die Grundlage für eine produktive Anspannung. **Je mehr und je angespannter ein Mensch arbeitet, desto dringender benötigt er ein gesundes Gleichgewicht zwischen Spannung (Stress) und Entspannung.**

Sollten Sie darauf vertrauen, dass Ihr erschöpfter Körper ohne Ruhepausen und Erholungsphasen gesund und leistungsfähig bleibt, werden Sie sich früher oder später schmerzhaft eines Besseren belehren lassen müssen. Sorgen Sie vor, bevor es zu spät ist: Entspannen Sie sich!



# Entspannung – was ist das eigentlich?

Entspannung bedeutet zunächst einmal Erholung von den Anstrengungen des Alltags, vom Stress. Dazu muss man sich nicht unbedingt körperlich ausruhen oder gar schlafen – schließlich verharren wir in der Regel lange genug in Bewegungslosigkeit am Schreibtisch, vor dem Fernseher ... Wichtig ist, dass belastende Gedanken in den Hintergrund treten und wir uns nicht ständig mit neuen Reizen überfluten.

Entspannung bedeutet Ausgleich durch Umwandlung: Sitzen Sie den ganzen Tag, sollten Sie sich bewegen; mussten Sie von einem Termin zum anderen hetzen, brauchen Sie Ruhe und sollten die Beine hochlegen.

Entspannung erreicht zunächst einmal jeder auf seine Weise: Sport, Musik hören, Träumen, Trödeln, Lesen, Baden ... All diese Maßnahmen erreichen jedoch oft nur die oberste Schicht der menschlichen Psyche. Wichtig ist, dass die Entspannung auch in die tieferen Ebenen, zum vegetativen Nervensystem vordringt, das – unabhängig vom Bewusstsein – alle Lebensprozesse steuert.

Eben das gelingt mithilfe eines Entspannungstrainings: mit asiatischen Entspannungsmethoden wie Yoga, Tai-Chi, Shiatsu, mit autogenem Training oder eben mit der Tiefenmuskelentspannung nach Jacobson.



# Das Prinzip des Jacobson-Trainings

Edmund Jacobson – Arzt und Wissenschaftler in der ersten Hälfte des vorigen Jahrhunderts – registrierte ein Phänomen, das jeder an sich selbst gewiss schon häufig beobachtet hat:

Sind wir unruhig, gestresst oder voller Angst, ziehen wir den Kopf zwischen die Schultern, krümmen den Rücken, verkrampfen die Gesichtsmuskeln. Innerliche, psychische Anspannung ist immer verbunden mit körperlicher, muskulärer Verspannung. Auch der umgekehrte Fall gilt: Eine Lockerung der Muskulatur bringt eine psychische Beruhigung.

Diese **Wechselwirkung zwischen psychischer und muskulärer Spannung** machte sich Jacobson bei seiner Trainingsmethode zunutze. Darüber hinaus stellte er fest, dass auf eine kurzzeitige Anspannung einer Muskelgruppe mit der Zeit eine vertiefte Entspannung folgt. **Entspannung wird durch vorhergehende Anspannung erzielt.**

Beide Erkenntnisse zusammengenommen machen das **Prinzip der Tiefenmuskelentspannung nach Jacobson (TME)** bzw. der **progressiven Relaxation (PR)** aus:

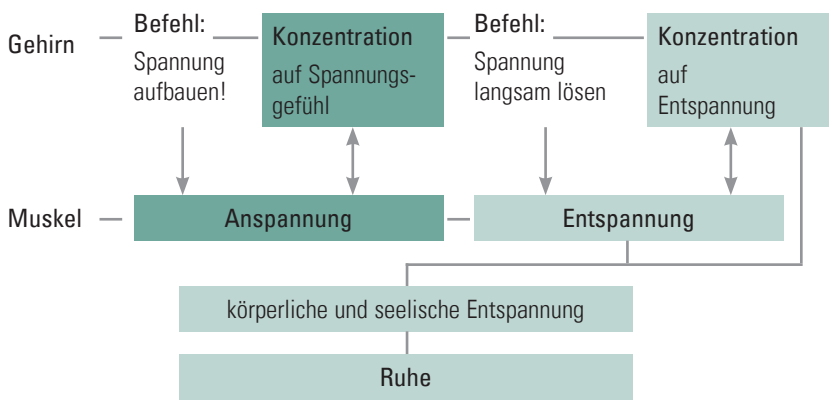
Es wird in einer Muskelgruppe gezielt eine Spannung aufgebaut und kurzzeitig gehalten. Die ganze Aufmerksamkeit wird auf die Spannung in dem Muskel konzentriert. Anschließend wird die Spannung langsam gelöst und die Konzentration auf das angenehme Entspannungs-

gefühl gelenkt. Auf diese Weise wird eine Muskelgruppe nach der anderen zunächst an- und dann wieder entspannt und dadurch ein sich vertiefender Ruhezustand erreicht.

**Mit regelmäßigem Training können Sie erstaunliche Wirkungen erreichen:**

- die Funktionen des Herz-Kreislauf-Systems normalisieren sich;
- Bluthochdruck kann verringert werden;
- das Immunsystem wird gestärkt und stimuliert die Selbstheilungskräfte des Körpers;
- vegetative Störungen wie Magen-Darm-Beschwerden und Spannungskopfschmerz lassen sich beheben;
- Schlafstörungen klingen allmählich ab;
- Angst kann abgebaut werden;
- die Sensibilität für körperliche und psychische Empfindungen entwickelt sich, sodass Ihnen Überlastungen rechtzeitig bewusst werden und Sie Überforderungen vermeiden können;
- Sie entwickeln eine Gelassenheit, mit der Sie Problem- und Stresssituationen besser bewältigen, mit der Sie die Ruhe und Übersicht länger bewahren können.

## Das Prinzip der Tiefenmuskelentspannung



# Mit Musik geht alles besser

... – warum nicht auch die Entspannungsübungen? In der Tat kann eine dezente Hintergrundmusik insbesondere für Geräuschempfindliche und Menschen mit Konzentrationsschwierigkeiten eine wirksame Übungshilfe sein.

Generelle Empfehlungen für die Musikauswahl zu geben ist schwer, da die Vorlieben sehr unterschiedlich sind. Bewährt haben sich beispielsweise:

- Robert Schumann: Träumerei
- Johann Sebastian Bach: Air
- Ludwig van Beethoven: Mondscheinsonate
- Sergej Rachmaninow: Vocalise

Zudem ist auch eine Reihe von Angeboten an spezieller Entspannungsmusik auf dem Markt.

Auch über visuelle Vorstellungen können Sie die Entspannung vertiefen. Versuchen Sie, sich in eine für Sie beruhigende Atmosphäre hineinzuträumen: auf eine blühende Wiese, in eine Kirche, vor ein Aquarium, in die Gesellschaft eines warmherzigen Menschen ... Bei diesen **Ruhebildern** sind Ihrer Fantasie keine Grenzen gesetzt.

Als weitere Übungshilfen werden **CDs mit Übungskurzanleitungen** angeboten. Wollen Sie zwischendurch – zum Beispiel in einer Minipause an Ihrem Arbeitsplatz – entspannen, ist das mit einem MP3-Player oft auch dort möglich. Allerdings besteht die Gefahr, dass Sie selbst passiv werden und sich zudem auch noch von der fremden Stimme und der Technik abhängig machen.

**Besser ist es, selbst aktiv zu werden.** Besuchen Sie zunächst einen Kurs für progressive Relaxation und üben Sie während dieser Zeit und danach selbstständig weiter. Geht es gar nicht ohne Anleitung, dann besprechen Sie besser selbst einen Tonträger.

*Entspannen lernen mit CD:  
D. Ohm, Stressfrei durch progressive Relaxation (TRIAS, 2017)*





Um mit dem Entspannungstraining innere Ruhe und Ausgeglichenheit erreichen und in allen Situationen mit der progressiven Relaxation in einen vertieften Ruhezustand gelangen zu können, ist zweierlei erforderlich:

- Sie müssen die **Übungen allmählich erlernen**.
- Sie müssen **regelmäßig – ein- bis dreimal täglich – üben**.

Ohne diese Grundbedingungen, die eine entsprechende Einstellung voraussetzen, werden Sie den gewünschten Effekt dieses recht einfachen und wenig aufwändigen Trainings nicht erreichen.

Die Übungen können Sie allein erlernen – diese Broschüre gibt Ihnen eine Anleitung dafür. Besser ist jedoch, wenn Sie an einem **Kurs** teilnehmen. Wir informieren Sie gern über entsprechende Angebote in Ihrer Nähe.

Bevor Sie mit den Übungen beginnen, sollten Sie sich ein **Umfeld** schaffen, in dem Sie wirklich abschalten und entspannen können: einen ruhigen Raum – ggf. abgedunkelt –, bequeme Kleidung, lockere Körperhaltung.

Mit dem Übungsfortschritt sollte es Ihnen jedoch gelingen, auch in Ihrer normalen, belebten Umgebung bewusst abschalten zu können.

# Und so wird's gemacht

## Übungshaltung

Die **Liegeposition** ist sicher am entspannendsten: Legen Sie sich auf den Rücken. Den Kopf können Sie mit einem kleinen Kissen abstützen. Die Arme liegen locker neben dem Körper. Wenn Sie es als angenehm empfinden, können Sie sich eine zusammengerollte Decke unter die Kniekehlen legen.

Die **Sitzhaltung** ist von Vorteil, wenn Sie das Entspannungstraining auch in Alltagssituationen durchführen wollen.

- Auf einem Stuhl mit Lehne setzen Sie sich so hin, dass der Rücken festen Halt findet. Die Füße stehen bequem mit der ganzen Sohle auf dem Boden. Die Arme legen Sie auf die Armlehnen oder auf die Oberschenkel. Den Kopf können Sie leicht auf die Brust sinken lassen.
- Solange Sie nicht unter Rückenschmerzen leiden, tut's auch ein Hocker. Nehmen Sie die Kutscherhaltung ein: Die Füße stehen bequem auf dem Boden. Der Oberkörper wird leicht nach vorn gebeugt, sodass Sie sich mit wenig Kraft auf dem Hocker halten können.

## Übungsablauf

Nehmen Sie Ihre Übungshaltung ein und schließen Sie die Augen.

**Anspannen:** Die Muskeln in der jeweiligen Körperregion werden etwa fünf Sekunden angespannt. Atmen Sie dabei ruhig weiter.

**Entspannung:** Die Spannung wird in fünf bis acht Sekunden vollständig gelöst.



**Ruhephase:** Konzentrieren Sie sich nun etwa 30 Sekunden auf die Empfindungen in der betreffenden Muskelgruppe – Sie erleben die Entspannung als Wärme, Pulsieren, Prickeln, Schwere, Ruhe ...

**Wiederholen** Sie jede Übung ein- bis zweimal.

**Aktivierung:** Wollen Sie das Training nach einer oder mehreren Übungsfolgen beenden, recken und strecken Sie sich, atmen Sie tief durch und öffnen Sie die Augen wieder. Durch diese Zurücknahme erreichen Sie ein Gefühl der Erfrischung. Stellt es sich nicht sofort ein, atmen Sie am offenen Fenster tief durch.

**Schlaf:** Wenn Sie nach dem Training einschlafen wollen, verzichten Sie auf die Aktivierung und nutzen Sie den Entspannungszustand, um in den Schlaf zu gleiten.

## Übungshäufigkeit

In den ersten Wochen sollten Sie ein- bis dreimal täglich ein oder zwei der im Folgenden beschriebenen vier Übungsfolgen durchführen. Später reicht mitunter das Kurzprogramm aus, das wir Ihnen auf den Seiten 18 ff. vorstellen.

Alles klar? Sitzen oder liegen Sie bequem und ganz entspannt? Dann kann es losgehen.



## Entspannung der Arme

### Hände

**Anspannung:** Ballen Sie Ihre dominante Hand (Rechtshänder die rechte, Linkshänder die linke) zur Faust. Spüren Sie das Spannungsgefühl in der Hand und im Unterarm?

**Entspannung:** Lassen Sie los. Der Arm liegt nun ganz bequem und locker. Was spüren Sie in der Hand, im Unterarm? Lassen Sie sich Zeit, damit sich die Spannung noch mehr lösen kann.

**Anspannung:** Ballen Sie nun die andere Hand zur Faust. Achten Sie wieder auf das Spannungsgefühl in Hand und Unterarm ...

**Entspannung:** Lassen Sie los. Konzentrieren Sie sich wieder auf die Empfindungen in Hand und Unterarm. Gönnen Sie sich noch etwas mehr Zeit, damit sich die Muskeln vollständig lösen können.

**Anspannung:** Ballen Sie nun beide Hände zu Fäusten. Achten Sie wieder auf das Spannungsgefühl.

**Entspannung:** Lassen Sie wieder los, die Arme liegen ganz bequem und locker. Beobachten Sie Ihre Empfindungen in den trainierten Bereichen. Lockern Sie die Spannung noch gründlicher.



## Oberarme

**Anspannung:** Legen Sie Ihre Hände auf die Schultern. Spannen Sie die Oberarmmuskeln (Bizeps) an, die Hände bleiben dabei ganz locker. Spüren Sie die Spannung in den Oberarmen?

**Entspannung:** Lassen Sie vollständig los – die Arme sinken. Konzentrieren Sie sich auf Ihre Empfindungen in den Oberarmen. Können Sie noch ein wenig mehr loslassen?

*Übungen zum Entspannen:  
A. Schwarz, Muskelentspannung  
nach Jacobson (blv, 2015)*

**Anspannung:** Strecken Sie Ihre Arme auf den Knien bzw. auf der Unterlage aus, die Handflächen zeigen nach oben. Spannen Sie die Oberarmmuskulatur (Trizeps) an, drücken Sie die Arme bzw. die Hände dabei gegen die Unterlage.

**Entspannung:** Lösen Sie die Spannung und lassen Sie die Arme bequem ruhen. Lenken Sie Ihre Aufmerksamkeit auf das Gefühl in den Armen. Lassen Sie noch ein wenig mehr los.



## Entspannung von Gesicht und Schultern

### Gesicht

**Anspannung:** Kneifen Sie die Augen zusammen und spannen Sie die Muskeln an. Achten Sie auf die Spannung im Bereich der Augen.

**Entspannung:** Lösen Sie die Spannung – die Augenpartie wird ganz glatt.

**Anspannung:** Beißen Sie die Zähne aufeinander und achten Sie auf die Spannung in der Kiefermuskulatur.

**Entspannung:** Lassen Sie vollständig los – die Kieferpartie wird ganz locker. Lösen Sie auch die Zähne voneinander. Konzentrieren Sie sich auf das Gefühl der Entspannung.



**Anspannung:** Ziehen Sie die Augenbrauen hoch und runzeln Sie die Stirn. Spüren Sie die Spannung?

**Entspannung:** Lassen Sie vollständig los – die Stirn wird ganz glatt. Genießen Sie das angenehme Gefühl, wenn sich die Muskeln lockern.



**Anspannung:** Pressen Sie die Lippen fest aufeinander. Machen Sie sich das Spannungsgefühl bewusst.

**Entspannung:** Lösen Sie die Spannung – die Lippen werden ganz locker.

## Schultern und Nacken

**Anspannung:** Drücken Sie das Kinn auf die Brust, bauen Sie eine Spannung in der Halsmuskulatur auf.

**Entspannung:** Lassen Sie vollständig los. Der Kopf findet in eine angenehme Position zurück, die Muskulatur lockert sich. Spüren Sie die Entspannung?

**Anspannung:** Ziehen Sie die Schultern hoch, achten Sie auf die Spannung in der Schultermuskulatur.

**Entspannung:** Lassen Sie vollständig los – die Schultern sinken zurück. Spüren Sie die Lockerung?



*E. Jacobson: Entspannung als Therapie. (Klett-Cotta, 2017)*

## Entspannung des Rumpfes

### Brustkorb und Bauchmuskeln

**Anspannung:** Atmen Sie tief ein – Brust und Bauch wölben sich vor. Halten Sie die Luft kurz an.

**Entspannung:** Lassen Sie locker – die Luft strömt frei aus, Brust- und Bauchmuskeln lösen sich.

**Anspannung:** Drücken Sie den Bauch nach außen und spannen Sie Ihre Bauchmuskulatur an.

**Entspannung:** Lösen Sie die Spannung – der Bauch wird ganz weich. Genießen Sie das Gefühl.

**Anspannung:** Ziehen Sie den Bauch ein, spannen Sie dabei die Bauchmuskeln an.

**Entspannung:** Lassen Sie ganz los – die Bauchmuskeln werden ganz locker.





## Rücken

**Anspannung:** Ziehen Sie die Schulterblätter zusammen, spannen Sie dabei die Rückenmuskulatur an.

**Entspannung:** Lösen Sie die Spannung – die Schultern werden wieder in die lockere Ausgangsstellung zurückgenommen. Genießen Sie die Entspannung der Muskeln.

*Konzentrations- und Entspannungsübungen für Kinder: V. Speck, Progressive Muskelentspannung für Kinder (Hörbuch, Hogrefe, 2018)*



## Entspannung der Beine

### Oberschenkel- und Gesäßmuskulatur

**Anspannung:** Strecken Sie die Beine aus, spannen Sie Gesäß- und Oberschenkelmuskeln an. Spüren Sie die Spannung?

**Entspannung:** Lassen Sie los – die Beine finden in eine bequeme, lockere Haltung zurück. Konzentrieren Sie sich auf die Empfindungen in der nun entspannten Muskulatur.

### Unterschenkel

**Anspannung:** Strecken Sie die Beine aus, ziehen Sie Ihre Zehen und Füße nach oben. Spüren Sie die Spannung in den Unterschenkeln?

**Entspannung:** Lassen Sie los – die Schienbeinmuskulatur wird locker. Konzentrieren Sie sich auf diese angenehmen Empfindungen.

**Anspannung:** Strecken Sie die Beine aus, drücken Sie Füße und Zehen nach unten. Dabei entsteht ein Spannungsgefühl in den Waden.

**Entspannung:** Lassen Sie los – die Beine finden in eine bequeme Haltung zurück. Genießen Sie das Gefühl der Lockerung.



# Kurzprogramm für Fortgeschrittene

Wenn Sie nach einiger Zeit die Übungen beherrschen, können Sie mit einem Kurzprogramm zu jeder Zeit und an jedem Ort dieses Entspannungstraining fortführen.

Die Reihenfolge der Übungen ergibt sich beinahe von selbst, nach einigen Wiederholungen ist der Ablauf völlig klar und umständliches Auswendiglernen entfällt.

Die Entspannung schreitet bei dieser knappen Form – wie es der Name „Progressive Relaxation“ schon sagt – Schritt für Schritt, Übung für Übung voran, bis sie den ganzen Körper erfasst und in einen vertieften Ruhezustand versetzt hat.

Gehen Sie folgendermaßen vor:

## ■ 1. Unterarme

**Anspannung:** Ballen Sie eine Hand zur Faust und achten Sie auf das Spannungsgefühl in Unterarm und Hand.

**Entspannung:** Lassen Sie vollständig los – beobachten Sie Ihre Empfindungen in den jetzt ganz entspannten Muskelgruppen.

Wiederholen Sie die Übung mit der anderen Hand.

## ■ 2. Oberarme (Bizeps)

**Anspannung:** Beugen Sie die Arme und spannen Sie die Bizepsmuskeln an. Die Unterarme bleiben so entspannt wie nur möglich.

**Entspannung:** Lösen Sie die Spannung und lassen Sie die Arme bequem ruhen.

## ■ 3. Oberarme (Trizeps)

**Anspannung:** Strecken Sie die Arme aus, die Handflächen zeigen nach oben. Spannen Sie dabei die Oberarmmuskeln (Trizeps) an.

**Entspannung:** Lösen Sie die Spannung und bringen Sie die Arme in eine bequeme Lage.

## ■ 4. Schultern

**Anspannung:** Ziehen Sie die Schultern hoch, spannen Sie dabei die Schultermuskeln an.

**Entspannung:** Lassen Sie die Schultern langsam fallen, lösen Sie dabei die Spannung.

*Entspannungsübungen für den Alltag: N. Fessler, Rasant entspannt (Goldmann, 2017)*

## ■ 5. Nacken

**Anspannung:** Drücken Sie das Kinn auf die Brust und spannen Sie die Halsmuskulatur an.

**Entspannung:** Bringen Sie den Kopf in eine bequeme Haltung und lockern Sie die Spannung.

## ■ 6. Gesicht

**Anspannung:** Beißen Sie die Zähne aufeinander, kneifen Sie die Augen zusammen und spannen Sie die Gesichtsmuskeln an.

**Entspannung:** Lockern Sie die Gesichtsmuskulatur – das Gesicht glättet sich.

## ■ 7. Rückenmuskeln

**Anspannung:** Ziehen Sie die Schulterblätter nach hinten, die Rückenmuskulatur wird angespannt.

**Entspannung:** Bringen Sie die Schultern wieder nach vorn, lösen Sie dabei die Spannung.

## ■ 8. Bauchmuskeln

**Anspannung:** Machen Sie Ihre Bauchdecke durch Einziehen oder Herausstrecken des Bauches ganz hart.

**Entspannung:** Lassen Sie die Bauchmuskeln ganz locker.

## ■ 9. Oberschenkel- und Gesäßmuskeln

**Anspannung:** Kneifen Sie die Pobacken zusammen und spannen Sie gleichzeitig die Oberschenkel an.

**Entspannung:** Lösen Sie die Spannung in diesen Muskelgruppen.

## ■ 10. Unterschenkel (Wadenmuskeln)

**Anspannung:** Strecken Sie die Beine aus und drücken Sie Füße und Zehen nach unten. Die Wadenmuskulatur ist spürbar gespannt.

**Entspannung:** Lockern Sie die Wadenmuskeln und lassen Sie die Beine bequem ruhen.

## ■ 11. Unterschenkel (Schienbeinmuskeln)

**Anspannung:** Strecken Sie die Beine aus und ziehen Sie Füße und Zehen nach oben. Sie verspüren eine Spannung in der Schienbeinmuskulatur.

**Entspannung:** Lockern Sie die Schienbeinmuskeln und lassen Sie die Beine bequem ruhen.



# Gelassenheit im Alltag

Die angenehmen entspannenden Wirkungen der progressiven Relaxation werden Sie schon nach kurzer Zeit spüren. Ihr nächstes Ziel sollte es dann sein, das Entspannungstraining jederzeit im Alltag einsetzen zu können, ohne sich zurückziehen und von der gewohnten Umwelt abschotten zu müssen.

Durch Ihr tägliches Training – das muss kein abendfüllendes Programm sein, einzelne Übungsfolgen oder das Kurzprogramm reichen aus – verbessern Sie Ihre Fähigkeit, die mit Spannung und Entspannung verbundenen körperlichen Veränderungen viel genauer wahrzunehmen. Sie spüren jetzt, dass Sie verspannt an Ihrem Arbeitsplatz sitzen, und haben gelernt, nun bewusst loszulassen, sich zu entspannen.

Sollten sich in der Hektik des Alltags anfangs immer noch andere, dominantere Eindrücke vor diese Wahrnehmungen schieben, dann tragen Sie sich regelmäßige Pausen in Ihren Terminkalender ein. Halten Sie inne und überprüfen Sie: Wie sitze ich da? Bin ich locker?

Wenn Sie mit dem Ergebnis Ihrer Selbstbefragung nicht zufrieden sind, dann versuchen Sie die Spannungen mithilfe der vorgestellten Übungen zu lösen.

Dieses Loslassen – in jeder beliebigen Situation praktiziert – ist ein wichtiger Schritt auf dem Weg zu mehr innerer Gelassenheit.

Qualitätsgesicherte Kurse, in denen Sie eine oder mehrere Entspannungstechnik(en) erlernen können, bieten wir Ihnen auch in Ihrer Nähe an – und übernehmen einen Großteil der Kosten für Ihre Teilnahme. Bitte wenden Sie sich an uns, Ihre Bosch BKK.

*Entspannungskurse finden:  
[www.Bosch-BKK.de/Kursfinder](http://www.Bosch-BKK.de/Kursfinder)*



**Bosch BKK**

Gesetzliche Kranken-  
und Pflegeversicherung

Kruppstraße 19  
70469 Stuttgart

**[www.Bosch-BKK.de](http://www.Bosch-BKK.de)**