

# Progressive Muskelentspannung (PME)

Positive Effekte von Entspannungsverfahren sind beispielsweise erhöhtes Wohlbefinden, Gelassenheit und mentale Frische. Kurzentspannungen können dabei helfen unsere Konzentrationsfähigkeit zu verbessern oder aufrecht zu erhalten.

## Kurzentspannung PME

*Ein praktischer Tipp für die Durchführung: In einer Minute machen wir ungefähr vier bis fünf tiefe Atemzüge. So können Sie sich bei der Entspannung auf die Atmung konzentrieren und müssen nicht zwischendurch auf die Uhr schauen.*

**Einleitung:** Schließen Sie Ihre Augen und konzentrieren Sie sich auf Ihre Atmung. Nehmen Sie wahr, wie sich Ihre Brust und Ihr Bauch im Rhythmus der Atmung heben und wieder senken.

**Muskelanspannung:** Ballen Sie Ihre Hände zu Fäusten und beugen Sie Ihre Arme, um Ihre Oberarmmuskeln anzuspannen. Halten Sie diese Spannung für etwa 12 Sekunden (ca. 1 tiefer Atemzug) und lassen Sie los. Wenn Sie möchten können Sie sich in Gedanken „jetzt anspannen“ und „gut, loslassen“ sagen. Dies kann Sie dabei unterstützen eine Entspannungsroutine zu entwickeln.

**Muskelentspannung:** Nach dem Loslassen der Anspannung, finden die Arme in eine bequeme Position zurück (auf den Oberschenkeln oder den Armlehnen). Konzentrieren Sie sich ganz auf das Gefühl der Entspannung im Gegensatz zu Anspannung. Genießen Sie das Gefühl der Lockerung und Lösung der Muskeln. *Entspannungsphase ca. 45 Sekunden (3-4 Atemzüge).*

**Rückkehr:** Lassen Sie die Kurzentspannungsübung einige Momente auf sich wirken. Konzentrieren Sie sich dann auf Ihre Atmung und kehren Sie im eigenen Tempo zurück. Wenn es für Sie angenehm ist, können Sie Ihre Arme und Beine strecken und die Muskeln kurz dehnen.