

Stressmanagement

Entstehung der Progressiven Muskelentspannung:

Die Progressive Muskelentspannung (PME) wurde von dem amerikanischen Arzt Edmund Jacobson (1888-1976) entwickelt. Anfangs setzte er sie bei Menschen ein, die unter Angstzuständen litten. Sein Ansatz basiert auf der Erkenntnis, dass Angst stets mit einer Muskelanspannung einhergeht. Ist der Körper jedoch entspannt, können keine Angstgefühle entstehen. Jacobson entwickelte daher ein gezieltes Programm zur An- und Entspannung der Muskeln, das zu einer verbesserten Entspannung führt. PME ist heutzutage ein etabliertes und weit verbreitetes Entspannungsverfahren. PME ist auch bei Stress nützlich, da dieser ebenfalls Muskelverspannungen verursacht.



Wie funktioniert die progressive Muskelentspannung?

Bei der nach Jacobson benannten Methode werden 16 Muskelgruppen nacheinander angespannt und nach kurzer Zeit wieder locker gelassen. Durch dieses abwechselnde An- und Entspannen kommt es innerhalb kurzer Zeit zu einem wohltuenden Entspannungseffekt.

Was bewirkt den Entspannungseffekt?

Beim leichten Anspannen der einzelnen Muskeln wird Blut in die Gefäße gepumpt. Lässt man die Muskeln wieder locker, kommt es zu einer Erweiterung der Gefäße und diese füllen sich dann mit mehr Blut. Dadurch entsteht ein Gefühl der Wärme und Schwere.

Vorteile für die Prüfung:

Diese Entspannungsmethode ist perfekt für die Prüfung, weil sie ohne besondere Hilfsmittel auskommt, leicht anzuwenden ist, „unauffällig“ ist und dabei noch äußerst wirksam ist.

Eine Kurzanleitung

- Setz dich bequem hin. Noch besser gelingt die Methode in lockerer Kleidung liegend auf einer weichen Unterlage, Schuhe sollten ausgezogen sein (Daheim zum üben)
- Schließ deine Augen
- Atme einige Male etwas tiefer ein und aus.
- Dann sind die 16 Muskelgruppen dran. Jede Muskelgruppe ca. 5-7 Sekunden anspannen dann locker lassen. Etwa 10-12 Sekunden locker bleiben. Dann die nächste Muskelgruppe an- und entspannen.

Und hier kommen die Muskelgruppen der Reihe nach (im Prinzip immer zuerst kurz anspannen, dann bewusst länger lockerlassen)



1. Rechte Hand langsam zur Faust ballen.
2. Rechter Oberarm: anwinkeln und anspannen
3. Linke Hand: wieder zur Faust ballen.
4. Linken Oberarm: anwinkeln und anspannen
5. Stirn: Augenbrauen nach oben ziehen.
6. Nase und obere Wangenpartie: Augen zusammenziehen und Brust nach vorne drücken.
7. Kiefer und untere Wangenpartie: Zähne zusammenbeißen und Mundwinkel hochziehen.
8. Hals und Nacken: Kinn zum Hals drücken.
9. Brust und Rückenpartie: Schulterblätter zusammenziehen und Brust nach vorne drücken.
10. Bauch: Bauch einziehen.
11. Rechten Oberschenkel anspannen.
12. Rechten Unterschenkel anspannen
13. Rechter Fuß: Fuß strecken und dabei die Zehen beugen.
14. Linken Oberschenkel anspannen.
15. Linken Unterschenkel anspannen.
16. Linker Fuß: Fuß strecken und wieder die Zehen beugen.

Wichtig: Bei der progressiven Muskelentspannung nach Jacobson gilt:

Je häufiger du sie übst, desto schneller und besser wirkt die Methode und du kannst Stress abbauen und entspannen. Am besten beginnst du spätestens 2 Wochen vor der Prüfung mit dem üben.