

## INHALTSVERZEICHNIS

|          |  |          |
|----------|--|----------|
| <b>1</b> | <b>Ziele .....</b>   | <b>1</b> |
| <b>2</b> | <b>Ergebnisse.....</b>                                     | <b>1</b> |
| <b>3</b> | <b>langfristige Effekte.....</b>                           | <b>2</b> |
| <b>4</b> | <b>Progressive Muskelrelaxation - Edmund Jacobson.....</b> | <b>2</b> |
| 4.1      | 4 Phasen der PMR:.....                                     | 2        |
| 4.2      | 16 Muskelgruppen: .....                                    | 2        |
| 4.3      | Ziel:.....   | 2        |
| 4.4      | Wichtig:.....  | 3        |
| 4.5      | Effektivität.....  | 3        |
| <b>5</b> | <b>Autogenes Training - Johannes H. Schultz .....</b>      | <b>3</b> |
| 5.1      | Unterstufe .....   | 3        |
| 5.2      | Oberstufe: .....   | 4        |
| 5.3      | Sonstiges .....  | 4        |
| <b>6</b> | <b>Effekte und Effektivität.....</b>                       | <b>5</b> |
| <b>7</b> | <b>Anwendungsbeispiele .....</b>                           | <b>5</b> |

## 1 ZIELE

- generelles Ziel: Entspannungsreaktion
- körperlich: Veränderung auf...
  - ...neuromuskulärer Ebene
  - ...kardiovaskulärer Ebene
  - ...respiratorischer Ebene
  - ...zentralnervöse Ebene
- mental: Veränderung auf...
  - ...Verhaltensebene
  - ...emotionaler Ebene
  - ...kognitive Ebene

## 2 ERGEBNISSE

- Steigerung der Selbstkontrolle
- Schulung der Konzentration

- Beruhigung
- höheres Wohlbefinden

### **3 LANGFRISTIGE EFFEKTE**

- verbesserte Selbstkontrolle
- Höheres Bewusstsein für körperliche Vorgänge
- Fähigkeit, körperlichen Reaktionen auf Belastungen entgegenzutreten
- imaginative Prozesse

## **4 PROGRESSIVE MUSKELRELAXATION - EDMUND JACOBSON**

- auch “Progressive Muskelentspannung” genannt
- im Rahmen der kognitiven Verhaltenstherapie
- wechselseitige Beziehung zwischen zentralen Nervensystems und Muskeltonus
  - kognitive emotionale Entspannung
  - Lernen, körperliche An- und Entspannungszustände zu unterscheiden

### **4.1 4 PHASEN DER PMR:**

1. Einspüren in die Muskelgruppe vor der Anspannung/Entspannung (ca. 15s)
2. Anspannen der jeweiligen Muskelgruppe (5-7s)
3. Entspannen der Muskelgruppe (ca. 20s)
4. Nachspüren aller Empfindungen in der jeweiligen Muskelgruppe (ca. 20s)

#### Verbindung der Entspannungsreaktion mit „Ruhewort“:

- klassische Konditionierung
- “Ruhewort” kann innerhalb von Sekunden zu Entspannung führen

### **4.2 16 MUSKELGRUPPEN:**

- 4 Armübungen
- 5 Gesichtsübungen
- Brust
- Schultern
- Obere Rückenpartie
- Bauchmuskulatur
- 6 Beinübungen
  - geübter Patient: kann Muskelgruppen in 4 Obergruppen zusammenfassen (z.B. beide Arme oder beide Beine zusammen anspannen)

### **4.3 ZIEL:**

- Entspannungsübungen in alltäglichen Aktivitäten einbinden
- zunächst einfache Tätigkeiten, dann zunehmend auf alle Aktivitäten übertragen

- Abbau von körperlichen (d.h. muskulären) Spannungszuständen
- beruhigende Wirkung auf Anspannungsgefühle

#### 4.4 WICHTIG:

- Wahrnehmung für An- und Entspannungsreaktionen wird geschult
- häufiges Üben trainiert eine Entspannungsreaktion
- regelmäßiges Üben ist entscheidend für den Therapieerfolg (2x pro Tag, ca. 20min)
- erste Effekte: erst nach ca. 2 Wochen
- Einzelsetting, aber auch in der Gruppe möglich
  - in Gruppe: Anspannungsphasen nicht zu lange andauern lassen
  - Entspannungsphasen immer deutlich länger

#### 4.5 EFFEKTIVITÄT

- bei versch. Störungsbildern
- langfristige hohe Effektivität
- bei Schmerzen
- Migräne, Spannungskopfschmerz, rheumatische Schmerzen, Hypertonie, Schlafstörungen
- auch im psychotherapeutischen Bereich

## 5 AUTOGENES TRAINING - JOHANNES H. SCHULTZ

- Wurzeln in der Hypnose - Form der Selbsthypnose
- eher kognitiv orientiert
- Folge: Umschaltung der körperlichen, vegetativen Funktionen in einen Ruhezustand
- bis ins hohe Lebensalter
- in Gruppen von 8-12 Personen gut zu lernen/durchzuführen
- zentraler Bestandteil:
  - Einsatz formelhafter Selbstinstruktionen
  - über Selbstbeeinflussung in den Zustand der Entspannung versetzen
  - auch im Alltag übertragbar
- fördert allgemein die Stressverträglichkeit

### 5.1 UNTERSTUFE

- Prinzip des AT mittels Standardübungen erlernen
- dient hauptsächlich der Beeinflussung von körperlichen Vorgängen
- erste Phase der Übungen: Grundübungen
  - Schwereübung
    - Vorstellung der Schwere erlernen
    - erstreckt sich auf den gesamten Körper
    - dient der allgemeinen Beruhigung
    - Übungsformel: "Der rechte Arm ist ganz schwer"
  - Wärmeübung

- ein Körperteil fühlt sich warm an
- bis ganzer Körper warm ist
- Erweiterung der Blutgefäße folgt + Beruhigung
- Übungsformel: “Der rechte Arm ist ganz warm”
- Herzübung
  - Konzentration auf den Herzschlag, damit dieser sich beruhigt
  - Übungsformel: “Das Herz schlägt ganz ruhig und gleichmäßig”
- Atemübung
  - wirkt ausgleichend auf die Atemfrequenz
  - Übungsformel: “Atmung ganz ruhig”
- Sonnengeflechtsübung
  - Entspannung und Harmonisierung der Verdauungsorgane
  - Übungsformel: “Sonnengeflecht strömend warm”
- Kopfübung
  - wirkt Wärmeerleben im Kopf entgegen
  - Kopf wird kühl und klar
  - nicht als Hilfe zum Einschlafen geeignet
  - Übungsformel: “Stirn wird angenehm kühl”
- Übungen werden nacheinander erlernt
- danach: feste Bewegung von Armen + tiefes Ein-/Ausatmen + Öffnen der Augen
  - soll die Übung zurücknehmen und beenden
- spezielle Körperhaltung:
  - “Droschkenkutscher-Haltung” im Sitzen oder im Liegen
- bestimmte Formeln leiten Gedanken und Vorstellung
  - mehrfaches wiederholen stellt automatisch Entspannungszustand ein

## 5.2 OBERSTUFE:

- Verhaltens- und Haltungsänderung durch Imagination & formelhafter Vorsatzbildung erreichbar
- Wach-Traum-Technik
- Entwicklung von Bildern in seiner Vorstellung
- gelangen anschließend ins Bewusstsein
- ermöglicht vertiefte Selbsterkenntnis
- Psychotherapie: zur Konfliktbewältigung und zum Aufzeigen von neuen Lösungswegen

## 5.3 SONSTIGES

### Wahrnehmung körperlicher Veränderung beruht auf:

- zunehmender peripheren Gefäßerweiterung
- generelle Deregulation des Sympathikus

### Beherrschung:

- erst nach 4-6 Monaten
- regelmäßiges Üben von 2-3 Übungseinheiten pro Tag

- häufig sehr demotivierend

## 6 EFFEKTE UND EFFEKTIVITÄT

Mittlere bis gute Effektivität bei...

- Stressverträglichkeit
- Kopfschmerzen/Migräne
- Bluthochdruck
- koronarer Herzkrankheit
- Asthma
- somatoforme Schmerzstörungen
- Angststörungen
- moderate Depressionen & Schlafstörungen
- Ruhezustand/entspannter Zustand

Risiken:

- vorsichtiges Anwenden bei übermäßigen physiologischen Fehlregulationen
- nicht geeignet bei Patienten mit Psychosen

## 7 ANWENDUNGSBEISPIELE

- gut geeignet bei:
  - stressbedingte Störungen
  - Angststörungen
  - leichten bis mittelgradigen depressiven Episoden
  - Belastungs- und Anpassungsstörungen
  - Wunsch nach Stressbewältigung
  - Sprechstörungen
  - Aufmerksamkeitsdefizit-Syndromen
  - Asthma
  - Schlafstörungen
- nicht geeignet bei:
  - Hypochondrie
  - starke kognitive Störungen
  - regressive und sozial gehemmte Kinder
  - schwere depressive Episoden
  - Grund: Verstärkung der Selbstwahrnehmung