

PMR-Kurzentspannung (4 Muskelgruppen) im Arbeitsalltag

Ziel: Die Kurzform der Progressiven Muskelrelaxation gezielt im Arbeitsalltag einsetzen.

1. Kurzentspannung – Theorie (kurz)

Kurzentspannung bezeichnet Entspannungsverfahren, die in kurzer Zeit wirksam sind und ohne großen Aufwand in den Alltag integriert werden können. Die PMR mit 4 Muskelgruppen ist dafür besonders geeignet, da sie kompakt ist und auch im Sitzen durchgeführt werden kann.

2. Wann ist Kurzentspannung sinnvoll?

Kreuzen Sie an, was auf Sie zutrifft:

- bei Zeitdruck
 - in Arbeitspausen
 - vor oder nach belastenden Gesprächen
 - bei innerer Unruhe oder Anspannung
 - zur kurzen Regeneration zwischendurch
-

3. PMR mit 4 Muskelgruppen

Typische Muskelbereiche:

- Hände / Arme
- Schultern / Nacken
- Gesicht / Kiefer
- Beine / Füße

Dauer der Übung: _____ Minuten

4. Geeignete Einsatzorte im Arbeitsalltag

- am Arbeitsplatz (sitzend)
- im Pausenraum
- im Homeoffice
- vor Meetings
- nach der Arbeit

5. Eigener Übungsplan

Wann möchte ich die PMR-Kurzform einsetzen?

Wie oft pro Woche? 1–2× 3–4× täglich

6. Reflexion nach der Übung

Wie habe ich mich nach der Übung gefühlt?

deutlich entspannter etwas entspannter unverändert angespannter

Kurze Notiz:

Die regelmäßige Anwendung der PMR-Kurzform unterstützt die Stressregulation und fördert Erholung im Arbeitsalltag.