

Übungstagebuch – Progressive Muskelrelaxation (PMR)

Ziel: Unterstützung der regelmäßigen Übungspraxis und Reflexion der eigenen Entspannungsfähigkeit.

Hinweis: Tragen Sie Ihre Übungen möglichst zeitnah ein. Das Tagebuch dient ausschließlich Ihrer Selbstbeobachtung.

Allgemeine Angaben

Name (optional): _____

Kurseinheit / Woche: _____

Datum: _____ Uhrzeit: _____

1. Gewählte PMR-Form

- 16 Muskelgruppen
- 7 Muskelgruppen
- 4 Muskelgruppen
- Vergegenwärtigung

2. Ausgangszustand vor der Übung

Wie angespannt fühlte ich mich vor der Übung?

(1 = sehr entspannt | 5 = sehr angespannt)

1 2 3 4 5

Kurze Notiz (optional):

3. Durchführung der Übung

Dauer der Übung: _____ Minuten

Ort / Situation (z. B. zu Hause, Arbeit, Pause):

4. Wahrnehmung während der Übung

Was habe ich besonders wahrgenommen?

(z. B. Muskelentspannung, Atmung, Wärme, Ruhe, Unruhe)

5. Zustand nach der Übung

Wie angespannt fühlte ich mich nach der Übung?

(1 = sehr entspannt | 5 = sehr angespannt)

1 2 3 4 5

6. Vergleich vorher – nachher

- deutlich entspannter
- etwas entspannter
- unverändert
- angespannter

7. Reflexion

Was hat gut funktioniert?

Was war schwierig?

8. Transfer in den Alltag

Wann oder wobei möchte ich die PMR künftig einsetzen?

9. Persönliche Notiz (optional)

Das regelmäßige Führen eines Übungstagebuchs unterstützt den Lernprozess und hilft, die Progressive Muskelrelaxation gezielt und selbstständig im Alltag anzuwenden.

© 2026 Insight – Beratung, Coaching, Supervision · www.insight-coaching.org ·

Alle Rechte vorbehalten.