

## Transferplanung – PMR langfristig nutzen

**Ziel:** Die Progressive Muskelrelaxation nachhaltig in den Alltag integrieren und einen persönlichen Umsetzungsplan entwickeln.

**Hinweis:** Dieses Arbeitsblatt dient der Selbstreflexion und Planung. Es gibt kein Richtig oder Falsch.

---

### 1. Rückblick: Was hat für mich gut funktioniert?

*Welche PMR-Formen oder Situationen haben sich als hilfreich erwiesen?*

- 16 Muskelgruppen
- 7 Muskelgruppen
- 4 Muskelgruppen
- Vergegenwärtigung

Kurze Notiz:

---

---

### 2. Typische Alltagssituationen

*In welchen Situationen möchte ich PMR künftig gezielt einsetzen?*

- bei Stress im Arbeitsalltag
  - in Pausen
  - bei innerer Unruhe
  - abends zur Entspannung
  - in Akutsituationen
  - andere: \_\_\_\_\_
- 

### 3. Mein persönlicher PMR-Plan

**Wann möchte ich üben?** (z. B. morgens, abends, Pause)

---

**Wie oft pro Woche?**  1–2×  3–4×  täglich

**Welche PMR-Form passt dazu?**

---

---

---

#### 4. Umgang mit Hindernissen

*Was könnte mich am Dranbleiben hindern?*

---

*Wie möchte ich damit umgehen?*

---

---

#### 5. Unterstützung & Erinnerung

*Was kann mich beim Dranbleiben unterstützen?*

- feste Zeiten
- Erinnerung (z. B. Kalender, Handy)
- ruhiger Ort
- Austausch mit anderen
- anderes: \_\_\_\_\_

---

#### 6. Persönliche Zielsetzung

*Mein persönliches Ziel für die nächsten Wochen:*

---

---

---

#### 7. Abschluss

**Das nehme ich mir konkret vor:**

---

---

---

*Ein klarer Transferplan unterstützt die langfristige und eigenständige Anwendung der Progressiven Muskelrelaxation im Alltag.*