

Feedbackbogen – Progressive Muskelentspannung (PMR) und Atemübung

Hinweis:

Entspannungsverfahren können unterschiedlich wirken. In seltenen Fällen kann es auch zu **unangenehmen oder paradoxen Reaktionen** (z. B. Unruhe, innere Anspannung, verstärkte Wahrnehmung) kommen.

Progressive Muskelentspannung

1. Wie haben Sie die Progressive Muskelentspannung insgesamt erlebt?

- überwiegend angenehm
- eher angenehm
- neutral
- eher unangenehm
- überwiegend unangenehm

2. Welche Reaktionen haben Sie bei sich beobachtet? (Mehrfachauswahl möglich)

- körperliche Entspannung
- innere Ruhe
- verbesserte Körperwahrnehmung
- kurzfristige Unruhe oder Anspannung
- andere/keine besondere Reaktion

3. Wie gut war die PMR für Sie angeleitet?

- sehr gut
- gut
- ausreichend
- eher schlecht

4. Nutzen Sie PMR im Alltag?

- regelmäßig
- gelegentlich
- noch nicht

5. Kurze Rückmeldung zur PMR (optional):

Freiraum für Kommentar

Atemübung

Hinweis:

Auch Atemübungen können individuell unterschiedlich wirken und vereinzelt **ungewohnte oder paradoxe Reaktionen** (z. B. Schwindel, Unruhe) auslösen.

1. Wie haben Sie die Atemübung insgesamt erlebt?

- überwiegend angenehm
- eher angenehm
- neutral
- eher unangenehm
- überwiegend unangenehm

2. Welche Reaktionen haben Sie bei sich beobachtet? (Mehrfachauswahl möglich)

- Beruhigung
- verbesserte Atmung
- schnelle Entspannung
- Unruhe oder Schwindel
- andere/keine besondere Reaktion

3. Wie gut war die Atemübung für Sie angeleitet?

- sehr gut
- gut
- ausreichend
- eher schlecht

4. Nutzen Sie die Atemübung im Alltag?

- regelmäßig
- gelegentlich
- noch nicht

5. Kurze Rückmeldung zur Atemübung (optional):

Freiraum für Kommentar
