

Stundenbilder Stressbewältigung und Entspannung mit Progressiver Muskelrelaxation (PMR) – Live-Online-OnlineSeminar (Kompakt)

ZPP – Kursnr.: KO - CB3XM5

Einheit 1 – Einführung & PMR-Langform (16 Muskelgruppen)

In dieser Einheit erhalten Sie eine Einführung in die Themen Stress und Entspannung. Sie lernen die Grundlagen der Progressiven Muskelrelaxation kennen und führen erstmals die klassische Langform mit 16 Muskelgruppen durch. Ziel ist es, die Methode kennenzulernen und erste Entspannungserfahrungen zu sammeln.

Übungsauftrag:

Üben Sie die PMR-Langform (16 Muskelgruppen) zwischen den Terminen zwei- bis dreimal.

Einheit 2 – PMR-Langform vertiefen (16 Muskelgruppen)

In dieser Einheit wird die klassische PMR weiter vertieft. Sie verbessern Ihre Körperwahrnehmung und lernen, Spannungszustände bewusster wahrzunehmen und zu regulieren. Die Langform wird erneut gemeinsam durchgeführt.

Übungsauftrag:

Führen Sie die PMR-Langform regelmäßig durch und beobachten Sie Veränderungen Ihres Entspannungsniveaus.

Einheit 3 – PMR-Langform stabilisieren (16 Muskelgruppen)

Ziel dieser Einheit ist die Festigung und Automatisierung der klassischen PMR. Sie üben die Langform erneut und vertiefen das Verständnis für die Abfolge der Muskelgruppen sowie für die Wahrnehmung von Entspannung.

Übungsauftrag:

Üben Sie die PMR möglichst selbstständig und integrieren Sie feste Übungszeiten in Ihren Alltag.

Einheit 4 – PMR-Langform automatisieren (16 Muskelgruppen)

In dieser Einheit wird die selbstständige Anwendung der Langform weiter gestärkt. Sie lernen, Stressreaktionen im Alltag frühzeitig zu erkennen und die PMR gezielt einzusetzen.

Übungsauftrag:

Setzen Sie die PMR bewusst in stressreichen Situationen ein und reflektieren Sie die Wirkung.

Einheit 5 – Einführung in die Kurzformen (7 und 4 Muskelgruppen)

Ab dieser Einheit lernen Sie verkürzte Varianten der PMR kennen. Neben der klassischen Langform werden nun die Kurzformen mit 7 und 4 Muskelgruppen eingeführt. Diese eignen sich besonders für den Einsatz im Alltag und bei begrenzter Zeit.

Übungsauftrag:

Testen Sie die Kurzformen im Alltag und vergleichen Sie diese mit der Langform.

Einheit 6 – Kurzformen & Vergegenwärtigung

In dieser Einheit vertiefen Sie die Anwendung der Kurzformen (7 und 4 Muskelgruppen). Zusätzlich lernen Sie die sogenannte Vergegenwärtigung kennen – eine Form der PMR ohne aktive Muskelanspannung, die sich besonders für Akutsituationen eignet.

Übungsauftrag:

Wenden Sie die Kurzformen und die Vergegenwärtigung gezielt in Alltagssituationen an.

Einheit 7 – Individuelle Anwendung & Selbststeuerung

In dieser Einheit wählen Sie die für Sie passende PMR-Variante aus. Sie kombinieren die verschiedenen Formen (Langform, Kurzformen, Vergegenwärtigung) und erstellen Ihren persönlichen Entspannungsplan.

Übungsauftrag:

Erstellen Sie einen individuellen Übungsplan und setzen Sie diesen regelmäßig um.

Einheit 8 – Abschluss & Transfer

Zum Abschluss wiederholen Sie die wichtigsten Inhalte und führen eine PMR-Übung nach eigener Wahl durch. Ziel ist es, die langfristige Anwendung der Methode im Alltag zu sichern.

Übungsauftrag:

Integrieren Sie PMR dauerhaft in Ihren Alltag und nutzen Sie die erlernten Techniken eigenständig weiter.