

Progressive Muskelentspannung (PMR) gegen Arbeitsstress

Stress und Erregung gehen immer mit Verspannung der Muskeln einher. Mit PMR wird versucht die Entspannung der Muskeln zu fördern. PMR funktioniert so: Muskelgruppen werden angespannt und wieder losgelassen. Bei der PMR werden 5 Phasen durchlaufen:

1. Hineinspüren auf die jeweilige Muskelgruppe.
2. Spüren der Anspannung ohne Verkrampfung.
3. Halten der Anspannung für 5 Sekunden.
4. Loslassen und entspannen der Muskeln.
5. Nachspüren und wahrnehmen was in der Muskelgruppe passiert, dabei auf den Unterschied zwischen Anspannung und Entspannung achten.

PMR kann idealerweise im Liegen durchgeführt werden, tiefe Entspannung ist am Boden am besten möglich. Zur Integration in den Alltag empfiehlt es sich überall zu üben.

Übungen fürs Büro

Setzen Sie sich locker und entspannt auf einen Stuhl, die Hände liegen auf den Oberschenkeln.

Hand

- Ballen Sie Ihre rechte Hand fest zu einer Faust. Stellen Sie sich vor, Sie drücken eine Zitrone aus.
Spüren Sie die Anspannung? Wie fühlt sich die Anspannung an?
- Halten Sie die Anspannung und zählen Sie rückwärts von 5, 4, 3, 2, 1.
- Lassen Sie wieder locker und entspannen Sie die Hand.
Spüren Sie die Entspannung. Achten sie auf den Unterschied zwischen der Anspannung vorhin und der Entspannung jetzt.
- Wiederholen Sie alles mit der linken Hand.

Arme

- Halten Sie beide Arme dicht am Oberkörper. Beugen sie nur die Ellenbogen und spannen den Bizeps an.
Fühlen Sie die Anspannung in den Oberarmen? Die Spannung an der Rückseite der Oberarme, aber auch die Anspannung in den Unterarmen?
- Halten Sie die Anspannung und zählen Sie rückwärts von 5, 4, 3, 2, 1.
- Lassen Sie wieder locker und entspannen Sie die Arme.
Achten Sie auf Ihre Empfindung beim Entspannen der Arme. Wie fühlt sich die Entspannung an? Spüren Sie wie sich die Arme mehr und mehr entspannen?

Schultern

- Ziehen Sie die Schulter weit hoch und halten Sie diese auf Spannung.
Fühlen Sie die Anspannung in der Schulterpartie und im oberen Rücken?
- Halten Sie die Anspannung und zählen Sie rückwärts von 5, 4, 3, 2, 1.
- Lassen Sie die Schultern fallen und entspannen Sie.
Beobachten Sie die Entspannung in den Schultern und im oberen Rücken.

Gesicht

- Runzeln Sie die Stirn. Stellen Sie sich vor, dass eine Fliege darauf sitzt und Sie versuchen diese ohne Hände zu verscheuchen.
- Halten Sie die Anspannung und zählen Sie rückwärts von 5, 4, 3, 2, 1.
- Entspannen Sie und lassen Sie die Stirn wieder locker und glatt werden.
Spüren Sie die Entspannung? Beobachten Sie wie die Stirnhaut immer lockerer wird, je mehr Sie sich entspannen. Die gesamte Kopfhaut wird locker und entspannt.

Rücken

- Ziehen Sie Ihre Schulterblätter zusammen in Richtung Ihrer Wirbelsäule.
Spüren Sie die Anspannung im gesamten Rückenbereich?
- Halten Sie die Anspannung und zählen Sie rückwärts von 5, 4, 3, 2, 1.
- Lassen Sie wieder locker und entspannen Sie die Schulterblätter.
Nehmen Sie wahr, wie Ihr Rücken sich immer mehr entspannt?

Bauch

- Ziehen Sie Ihren Bauch nach innen als wenn Sie ihn einsaugen wollten.
- Halten Sie die Anspannung und zählen Sie rückwärts von 5, 4, 3, 2, 1.
- Lassen Sie wieder locker und entspannen Sie Ihren Bauch.
Spüren Sie, wie sich Ihr Bauch mehr und mehr entspannt?

Beine

- Spannen Sie ihre Ober- und Unterschenkelmuskeln an. Stemmen Sie dazu Ihre Zehen in den Boden.
- Halten Sie die Anspannung und zählen Sie rückwärts von 5, 4, 3, 2, 1.
- Lassen Sie wieder locker und entspannen Sie Ihren Bauch.
Nehmen Sie wahr, wie Ihr gesamter Körper und auch Ihr Geist sich immer mehr entspannt?

Ende

- Beide Arme in den Ellbogen anwinkeln und sie kurz anspannen.
- Halten Sie die Anspannung. Ich zähle rückwärts von 5, 4, 3, 2, 1.
- Lassen Sie locker, atmen Sie tief durch und strecken sich lang.

Yoga-Übung

Sitzende Katze

- Setzen Sie sich ganz vor auf die Stuhlkante und stellen Sie die Füße in einem kleinen Abstand auseinander parallel und fest auf den Boden. *Sie können die Augen schließen, um die Vorgänge und Wirkungen im Körper besser wahrnehmen zu können.*
- Mit dem Einatmen heben Sie den rechten Arm und das linke Bein. Spannen Sie dabei die Gesäßmuskulatur an und ziehen Sie den Bauch ein.
- Halten Sie die Anspannung einige Momente.
- Mit dem Ausatmen lösen Sie die Stellung.
- Wechseln Sie die Seite.
- Wiederholen Sie die Übung einige Male.

Tai Chi-Übung

Diese Übung dehnt den Hals- und Brustkorbbereich und lockert den Nacken.

- Stellen Sie sich schulterbreit hin, die Knie sind leicht gebeugt, die Hände liegen an der Hüfte. Das Gewicht lagert in der Mitte.
- Atmen Sie ruhig ein und verlagern das Gewicht langsam nach links. Strecken Sie dabei Beine und Rumpf und drehen den Kopf nach links. Schauen Sie über die Schulter nach hinten.
- Mit dem Ausatmen verlagern Sie das Gewicht wieder in die Mitte, beugen die Beine und entspannen den Brustraum.
- Wechseln Sie die Seite.
- Wiederholen Sie die Übung 10-30-mal.

Atemübung

Lassen Sie die Luft beim Einatmen durch die Nase und beim Ausatmen durch den leicht geöffneten Mund strömen.

- Setzen Sie sich entspannt hin und halten Sie den Rücken gerade.
- Atmen Sie bewusst ein. *Stellen Sie sich dabei vor, dass der Atem Ihren Brustraum von unten nach oben füllt, wie ein Glas, in das Flüssigkeit gegossen wird. Dieses Bild hilft uns dabei, tief und gleichmäßig in unseren gesamten Bauchraum hinein, statt nur im Brustbereich oberflächlich zu atmen.*
- Atmen Sie langsam aus, und zwar deutlich langsamer, als Sie es üblicherweise tun. Achten sie darauf, erst vollständig ausgeatmet zu haben, bevor Sie den nächsten Atemzug nehmen.
- Wiederholen Sie die Übung mehrere Minuten lang.

Variante:

Sagen Sie sich innerlich mit dem Einatmen die Worte „Ich bin“ und mit dem Ausatmen das Wort „entspannt“. Einatmen „Ich bin“ – Ausatmen „Entspannt“.

Führen Sie diese Variante ein paar Minuten durch. Lassen Sie dabei Ihren Atmen ruhig und gleichmäßig durch Ihren Körper strömen. Wenn Sie gedanklich abschweifen, kehren Sie freundlich zu Ihrem Atem zurück.