ARBEITSBLATT · SKILL

Progressive Muskelentspannung

Üben Sie möglichst täglich, zuerst in ruhigen Momenten. Spannen Sie jede Muskelgruppe 5–7 Sekunden deutlich, aber nicht schmerzhaft an, lösen Sie die Spannung mit dem Ausatmen und spüren Sie 30–40 Sekunden nach.

Reihenfolge der sieben Muskelgruppen

1. **Dominanter Arm**
   Faust ballen, Unterarm gegen Oberarm drücken
2. **Anderer Arm**
   ebenso
3. **Gesicht**
   Stirn hoch, Augen zukneifen, Zähne leicht aufeinander
4. **Nacken & Hals**
   Kinn leicht zur Brust, Kopf dagegenhalten
5. **Schultern, Brust, Rücken, Bauch**
   einatmen, Schulterblätter zusammen, Bauch fest
6. **Dominantes Bein**
   Oberschenkel fest, Zehen zum Körper ziehen
7. **Anderes Bein**
   ebenso

Zum Schluss: Fäuste ballen, Arme strecken, tief durchatmen, Augen öffnen. Schmerzende oder verletzte Stellen auslassen.

Übungsprotokoll dieser Woche

Anspannung von 0 (völlig entspannt) bis 10 (maximal angespannt)

Tag	Uhrzeit	Dauer	Vorher 0–10	Nachher 0–10	Notizen (z. B. Gedanken, Körpergefühl, Störungen)
Mo					
Di					
Mi					
Do					
Fr					
Sa					
So					

Wochenrückblick

Was hat beim Üben geholfen?

Was war schwierig – und was probiere ich nächste Woche aus?

Dieses Blatt ersetzt keine Therapie. In einer akuten Krise: Telefonseelsorge 142 (rund um die Uhr), Notruf: Rettung 144.