

# Easy-Life - Progressive Muskelrelaxation (PMR)

## Gesünder leben - Besser leben mit Streßbewältigung, mentaler Fitness und Entspannung

1929 schrieb der amerikanische Physiologe E. Jacobson: "Ruhe ist das allgemeinste Heilmittel!" Er entwickelte damals die Progressive Muskelentpsannung (PMR) als Massnahme der Selbstentspannung, bzw. als Training zur Verbesserung der Entspannungsfähigkeit. Es handelt sich um eine wissenschaftlich fundierte Methode, um das wohl am besten untersuchte Entspannungsverfahren.

Das Erlernen der PMR dient zur Verbesserung von Gesundheit, Allgemeinbefinden, Lebensqualität und Wohlbefinden sowie einem besseren Umgang mit Stress und chronischen Krankheiten.

Insbesondere Streß ist ein komplexes Phänomen unserer Zeit. Viele Menschen können mit Streß und individuellen Belastungen nicht richtig umgehen und reagieren hilflos, ängstlich und gereizt. Es kommt zunächst zu nervösen Beschwerden, denen oft ernsthafte Krankheiten folgen können. Aber auch der Umgang mit bestehenden Erkrnakungen wird dadurch erschwert.

PMR ist deshalb ein wichtiger Baustein in vielen präventiven Konzepten. So wird sie z.B. begleitend bei Gewichtsabnahmeprogrammen und bei der Raucherentwöhnung eingesetzt.

Sie kommt aber auch bei vielen chronischen Krankheiten zur Anwendung, z.B. bei Herzkrankheiten, bei Depressiven Symptomen und Problemen mit der Stressverarbeitung, bei Lungenerkrankungen oder in der Krebsbetreuung.

PMR könnte grundsätzlich vom Interessenten alleine erlernt werden, z.B. mit Hilfe von Audio-CD's. Es hat sich aber bewährt – wie bei anderen ähnlichen Entspannungstrainingsprogrammen auch – die korrekte Durchführung in Gruppenkursen unter fachkundiger Anleitung zu üben..

Inhalt von „Progressive Muskelrelaxation“	
<b>Kurzformularen</b>	
<b>Allgemeines</b>	
<b>Grundrisslicher Ablauf der einzelnen Sitzungen</b>	
Rückschau auf letzten Abend, Fragen zum Üben	
Üben: Entspannung ind. Rücknahme	
Nachbesprechung: Erfahrungsaustausch & Fragen zum Üben	
Sitzungs-Schwerpunkte	
<b>Schwerpunkte der einzelnen Sitzungen</b>	
<b>1. Abend:</b> Einleitung (Vorstellung/Entspannung allg.)	<b>6. Abend:</b> Ruhewort
Grundlagen: Was ist PMR	Ärger
Durchführung & Grundregeln der PMR	<b>7. Abend:</b> Schnellenentspannung
<b>2. Abend:</b> Auswirkung Entspannung	Evil. Phantasiereise
Einsatzgebiete PMR/Entspannung	<b>8. Abend:</b> Vergegenwärtigung
<b>3. Abend:</b> Persönliche Entspannungsfähigkeit	Baumphantasie
Streß	<b>9. Abend:</b> Ausgleichende Tätigkeiten
<b>4. Abend:</b> Mentale Stärke	Kugel am Baum
<b>5. Abend:</b> Wohlbefinden & Genußregeln	<b>10. Abend:</b> Zusammenfassung des Kurses
Vorstellung der Kurzform	Kurskritik
<b>Anhang</b> Erfahrungsaustausch „Genuß, angenehme Aktivitäten, ausgleichende Tätigkeiten“	
Bewegungsmodul	

Aus diesem Grund bieten wir interessierten Therapeuten mit „Easy Life“ eine Anleitung für die Durchführung von PMR-Kursen an. Der von uns empfohlene Kurs besteht aus mehreren Bausteinen und verbindet die Progressive Muskelrelaxation nach Jacobson mit anderen Maßnahmen zur Streßbewältigung und Hypnose sowie Elementen des Autogenen Trainings und Bewegung.

Die Kursteilnehmer lernen im Gruppentraining abzuschalten, sich leichter zu entspannen und mit den Belastungen des Alltags besser umzugehen. Dabei finden sie innere Ruhe und Gelassenheit und sammeln Kraft und Energie für Körper und Geist. Sie werden ausgeglichener und nehmen sich und ihren Körper wieder bewußter wahr.

Kursdauer: 10 Abende zu 60 Minuten im wöchentlichen Abstand

Kursleitung: die Kursleitung übernimmt ein Arzt oder eine entsprechend motivierte und ausgebildete Mitarbeiterin.

Folgende Unterlagen sind im angebotenen Paket „Easy-Life“ enthalten:

Handbuch mit komplettem Kursablauf einschließlich der im Kurs verwendeten Formulare sowie Folien für Overhead- oder Powerpoint-Präsentation, Arbeits-Materialien für die Teilnehmer, Audio-Dateien der PMR in Lang- und Kurzform.

Auf Wunsch erhalten Sie die Texte der PMR und der Phantasiereisen mit Musik unterlegt auf Audio-CD.

Literatur: PMR Dr. A. Olschewski (Haug) ISBN 3-7760-1444X

Bankverbindung:

Apotheker- und Ärztebank München (BLZ 70090606), Konto-Nr. 0001981021