

I - PG-PMR: Progressive Muskelentspannung nach *Jacobson*

Kurzbeschreibung

Die Progressive Muskelentspannung oder Muskelrelaxation (PMR) wurde von dem Arzt *Edward Jacobson** entwickelt. Die PMR ist das in der Verhaltenstherapie am häufigsten angewandte Entspannungsverfahren, deren Wirksamkeit durch zahlreiche wissenschaftliche Untersuchungen belegt ist.

Bei der PMR wird eine intensive Entspannung durch abwechselnde Anspannung und anschließende Entspannung verschiedener Muskelgruppen erreicht. Es ist leicht erlernbar und kann in nahezu jeder Situation angewandt werden.

Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer der Gruppe können die PMR systematisch und schrittweise erlernen, um sie dann im Alltag eigenständig anzuwenden. Ausgehend von der so genannten Langform des PMR mit mehreren Muskelgruppen werden die Teilnehmerinnen und Teilnehmer behutsam an das Verfahren herangeführt. Im weiteren Verlauf werden die einzelnen Muskelgruppen zusammen gefasst bis schließlich eine Schnellentspannung in wenigen Minuten erreicht werden kann. Abschließend wird ein so genanntes „Ruhebild“ in die Entspannungsübung integriert, bei dem sich jede/jeder Einzelne ein individuell angenehmes Phantasiebild vorstellen soll, welches die Entspannung weiter vertieft. Nach längerer Übung reicht dann oft die Vorstellung des Ruhebildes, um den Zustand der Entspannung herbei zu führen.

Umfang/Dauer

Das Angebot umfasst ein 50-minütiges Einzelgespräch und sieben Gruppensitzungen á 60 Minuten. Das Einzelgespräch dient der Information der Teilnehmerin/des Teilnehmers über das Angebot sowie der Klärung allgemeiner Fragen (z.B.: Indikation, Alternativen, individuelle Problembereiche), so dass in den Gruppensitzungen das Erlernen und Üben des Entspannungsverfahrens im Mittelpunkt stehen kann.

Teilnehmerzahl

mindestens vier, höchstens acht Teilnehmerinnen und Teilnehmer. Bei großer Nachfrage werden mehrere Gruppen angeboten.

Kosten

98,- €

Termine

Die aktuellen Termine meiner Gruppen werden jeweils mit den Interessenten abgesprochen, wenn die Mindestteilnehmerzahl erreicht ist !

* Literaturempfehlung: Im Buchhandel erhalten Sie eine Vielzahl von Anleitungsbüchern, teilweise mit CD.