

## Progressive Relaxation - Hörbuch

Extra: Mit Lang- und Kurzversion

Bearbeitet von  
Dietmar Ohm

1. Auflage 2007. AudioCD/Kassette. 16 S.

ISBN 978 3 8304 3406 1

Format (B x L): 125 x 140 cm

[Weitere Fachgebiete > Medizin > Human-Medizin, Gesundheitswesen > Medizin, Gesundheit: Sachbuch, Ratgeber](#)

schnell und portofrei erhältlich bei



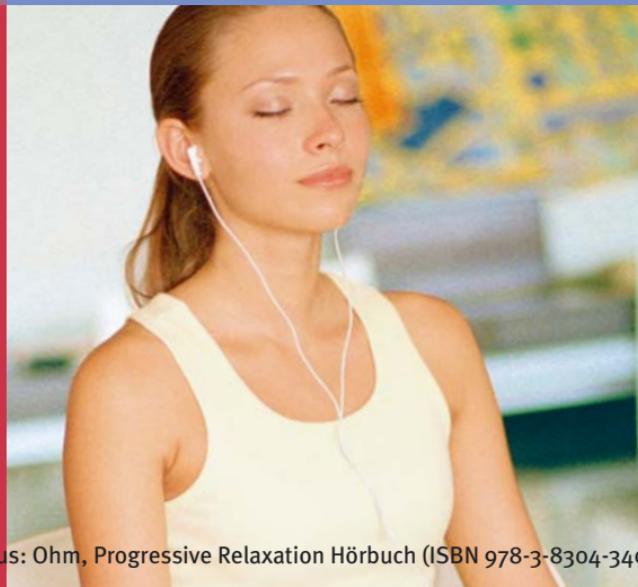
Die Online-Fachbuchhandlung beck-shop.de ist spezialisiert auf Fachbücher, insbesondere Recht, Steuern und Wirtschaft. Im Sortiment finden Sie alle Medien (Bücher, Zeitschriften, CDs, eBooks, etc.) aller Verlage. Ergänzt wird das Programm durch Services wie Neuerscheinungsdienst oder Zusammenstellungen von Büchern zu Sonderpreisen. Der Shop führt mehr als 8 Millionen Produkte.

HÖRBUCH } GESUNDHEIT

Durch die CD führt  
Dipl.-Psych. Dr. Dietmar Ohm

WISSEN  
EXPERTENRAT  
MUSIK

# Progressive Relaxation



Extra:  
Mit Lang- und  
Kurzversionen



TRIAS

aus: Ohm, Progressive Relaxation Hörbuch (ISBN 978-3-8304-3406-1) ©2007 Trias Verlag

01	Trailer	0:17
02	Einführung	4:22

**Die Methode sicher erlernen in rund 30 Minuten:  
Die Langform der PR in 4 Übungsteilen**

03	Einstieg Langform	1:36
04	Langform – Übungsteil 1 – Hände und Arme	7:29
05	Langform – Übungsteil 2 – Gesicht und Schultern	7:21
06	Langform – Übungsteil 3 – Entspannung des Leibes	4:45
07	Langform – Übungsteil 4 – Entspannung der Beine	7:24

**Rasch und gezielt entspannen im Alltag:  
Die Kurzformen der PR**

08	Einstieg Kurzformen	1:12
09	Die Kurzform in 10 Schritten (ca. 15 Min.)	16:57
10	Die Kurzform in 7 Schritten (ca. 10 Min.)	11:40

## Die Entspannung vertiefen: Ruhebild

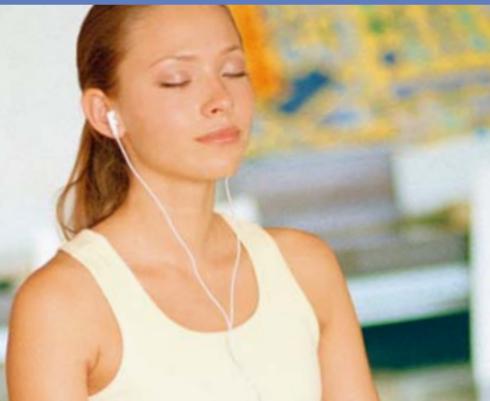
- 11 Ruhebild – Anleitung 3:12

## Überall und unbemerkt entspannen: Mentale Kurzentspannung

- 12 Einführung 1:33  
13 Mentale Kurzentspannung – Anleitung 8:57  
14 Trailer 0:17

**Gesamtzeit:** 77:33





## Entspannungstraining schützt und stärkt die Gesundheit

Psychische Belastungen spielen bei der Entstehung von gesundheitlichen Problemen eine große Rolle. Seitdem dies wissenschaftlich belegt ist, haben psychologische Entspannungsmethoden in der Vorbeugung und Behandlung von Krankheiten an Bedeutung gewonnen.

### Was bewirkt Entspannungstraining?

Entspannungstraining kann die Fähigkeit verbessern, Alltagsbelastungen in günstiger Weise zu bewältigen, die Gesundheit zu stärken und die Lebensqualität zu erhöhen. Natürlich darf Entspannungstraining nicht als allumfassendes Patentmittel zur Lösung aller Lebensprobleme missverstanden werden, aber regelmäßiges Üben stellt einen wichtigen gesundheitlichen Schutzfaktor dar.

# Die Methode der Progressiven Relaxation

Wörtlich heißt „Progressive Relaxation“ „voranschreitende Entspannung“.

## Der Zusammenhang zwischen Körper und Psyche

Edmund Jacobson – der Begründer der Progressiven Relaxation – beschäftigte sich als Wissenschaftler zu Beginn des 20. Jahrhunderts intensiv mit der Funktionsweise der Muskulatur. Dabei fiel ihm auf, dass innere Unruhe, Stress und Angst mit höherer Muskelspannung einhergehen. Umgekehrt ruft eine gelockerte, entspannte Muskulatur ein Ruhegefühl hervor. Zwischen Psyche und Körper besteht also eine Wechselwirkung: Die Psyche beeinflusst den Körper, und umgekehrt lösen körperliche Veränderungen auch Änderungen im psychischen Befinden aus. Hier setzt die Progressive Relaxation an.

## Der Prozess der Entspannung

Den verschiedenen Übungsformen liegt das gleiche Prinzip zugrunde. Auf eine kurzeitige Anspannung einer Muskelgruppe folgt mit der Zeit ein sich vertiefender Ruhezustand. Das Ruhegefühl bewirkt wiederum eine zunehmende Muskelentspannung, wodurch eine Art Kreisprozess zu Stande kommt: Je mehr ich meine Muskeln entspanne, desto ruhiger werde ich, und je ruhiger ich werde, desto mehr entspannen sich meine Muskeln. Auf diese Weise ist also sowohl eine körperliche als auch eine seelische Entspannung erreichbar.

## Einzelne Übungsformen

Die einzelnen Übungsformen unterscheiden sich vor allem in der Anzahl der einbezogenen Muskelgruppen. Die üblichen Langformen berücksichtigen die Muskelgruppen: Hände und Oberarme, Oberarme, Stirn, Augenpartie, Wangenpartie und Kiefer, Nacken und Hals, Schultern und obere Rückenpartie, Bauchmuskulatur, Oberschenkel und Gesäßmuskeln, Unterschenkel, Füße.

aus: Ohm, Progressive Relaxation Hörbuch (ISBN 978-3-8304-3406-1) ©2007 Trias Verlag

## Wie kann ich diese CD für mich nutzen?

1. Die erste Hälfte der CD enthält eine Langform der Progressiven Relaxation. Auf der zweiten Hälfte finden Sie zwei Kurzformen der Progressiven Relaxation sowie ein Ruhebild und eine mentale Kurzentspannung.
2. Beginnen Sie bei der Langform zunächst mit dem ersten Übungsteil: Entspannung der Arme.
3. Wenn Ihnen die Übung vertraut geworden ist, gehen Sie zum nächsten Teil über: Entspannung von Gesicht und Schultern.
4. Entsprechend gehen Sie dann zur Entspannung des Leibes und anschließend zur Entspannung der Beine über. Mit der sich anschließenden „Reise durch den Körper“ können Sie anschließend den Ruhezustand weiter vertiefen. Dabei geht man in der Vorstellung die einbezogenen Muskelgruppen noch einmal durch und macht sich die Entspannung erneut bewusst.
5. Die Anleitungen für zwei Kurzformen dauern 15 bzw. 10 Minuten. Führen Sie diese Übungsformen durch, wenn Sie mit der Langform bereits gut vertraut sind.
6. Auch die Kurzformen können Sie mit einer „Reise durch den Körper“ abschließen.
7. Wenn Sie eine Übung beenden wollen, denken Sie daran, die Zurücknahme durchzuführen.
8. Das Ruhebild ist ein Angebot. Durch beruhigende und wohltuende Vorstellungen können Sie den Ruhezustand zusätzlich vertiefen.
9. Die mentale Kurzentspannung versetzt Sie in die Lage, allein durch die Vorstellung zu entspannen. Sie kann praktisch überall durchgeführt werden.

# Wie sind die Übungsprogramme aufgebaut?

## Die erste Hälfte der CD bis Track 7

---

Die erste Hälfte der CD enthält Übungsanleitungen für eine Langform der Progressiven Relaxation. Sie setzt sich aus vier Übungsteilen zusammen, die insgesamt rund 25 Minuten dauern:

1. Entspannung der Arme (Track 4)
2. Entspannung von Gesicht und Schultern (Track 5)
3. Entspannung des Leibes (Track 6)
4. Entspannung der Beine, umfassende Entspannung (Track 7)

Die sich anschließende „Reise durch den Körper“ vertieft die Entspannung.

## Reihenfolge der Übungen

Beginnen Sie zunächst nur mit dem ersten Übungsteil. Jeder der vier Übungsteile wird eingeleitet. Am Ende eines jeden Teils haben Sie während einer kleinen Pause also die Gelegenheit, die Übung zu beenden.

### Achtung

Denken Sie in diesem Fall daran, die Zurücknahme durchzuführen.

## Wann gehen Sie zur nächsten Übung über?

Wenn Ihnen der Übungsteil nach einigen Tagen vertraut geworden ist, können Sie den nächsten Teil anschließen, bis die Übung schließlich alle vier Teile umfasst.

## Die zweite Hälfte der CD ab Track 8

Auf der zweiten Hälfte der CD befinden sich Anleitungen für zwei Kurzformen der Progressiven Relaxation. Die Kurzformen sind vor allem für diejenigen gedacht, die mit den Übungen der Langform bereits gut vertraut sind. Der relativ geringe Zeitaufwand ermöglicht auch Menschen mit einem sehr ausgestatteten Tag, die Übungen mit großem Gewinn in den Tagesablauf „einzubauen“.

### Die Kurzform in 10 Schritten

Für die Kurzform in 10 Schritten (Track 9) benötigen Sie etwa fünfzehn Minuten. Es werden folgende Muskelgruppen einbezogen: Unterarme, Oberarme, Schultern, Gesicht, Rücken, Bauch, Oberschenkel und Gesäß, Unterschenkel.

Diese Anordnung erleichtert das Üben, da nach einigen Wiederholungen der Ablauf völlig klar ist. Ein „Auswendiglernen“ ist also nicht nötig.

### Abschluss der Übungen

Die Übungen werden wie bei der Langform mit einer „Reise durch den Körper“ abgeschlossen.

### Die Kurzform in 7 Schritten

Für die Kurzform in 7 Schritten (Track 10) benötigen Sie etwa 10 Minuten. Nacheinander werden die Arme, die Schultern, das Gesicht, der Leib und nacheinander beide Beine entspannt.

## Das Ruhebild

Am Ende dieser Kurzform haben Sie die Möglichkeit, den Ruhezustand durch ein Ruhebild (Track 11) noch zusätzlich zu vertiefen. (Wenn Sie das nicht wollen, denken Sie bitte wieder daran, sich durch die Zurücknahme auf die Aktivität einzustellen. Die Zurücknahme wird hier nicht angesagt.)

### Was ist ein Ruhebild?

Man konzentriert sich beim Ruhebild beispielsweise auf Landschaftsszenen, die man als beruhigend und wohltuend empfindet. Natürlich können auch andere Vorstellungen diesen Zweck erfüllen. Es gibt keine allgemeingültigen Ruhebilder. Allerdings empfindet es nach meiner Erfahrung nicht jeder als hilfreich, mit Ruhebildern zu üben. Deshalb: das Ruhebild ist ein Angebot, kein Muss. Sie können auch ohne konkrete Vorstellungen die vertiefte Ruhe genießen. Das entspricht übrigens auch der Ansicht Jacobsons, da er als Ziel eher einen „vorstellungslosen“ Ruhezustand ansah.

## Die mentale Kurzentspannung

Eine mentale Kurzentspannung (Track 13), also ein geistiges Training der Progressiven Relaxation, bildet den Abschluss. Bei diesem für Fortgeschrittenen konzipierten Training erfolgt das Üben allein in der Vorstellung. Die Muskeln werden hierbei gar nicht mehr wirklich angespannt, sondern nur in Gedanken. Das ist praktisch, wenn man in Anwesenheit anderer Personen üben will (z.B. im Zug, im Flughafen, im Bus, in Wartesituationen usw.). Außerdem benötigt man für die mentale Kurzentspannung nur etwa acht Minuten.  
aus: Ohm, Progressive Relaxation Hörbuch (ISBN 978-3-8304-3406-1) ©2007 Trias Verlag

## Wie üben Sie?

Es erleichtert den Einstieg, wenn man zu Beginn in einem möglichst ruhigen Raum üben kann, ohne gestört zu werden. Üben Sie täglich. Körperhaltung und Kleidung sollten möglichst bequem sein. Lockern Sie gegebenenfalls enge Gürtel und beengende Kleidungsstücke. Man übt am besten im Liegen oder Sitzen, in einer Haltung, in der man locker bleiben kann.

### Üben in der Rückenlage

Die meisten Übenden ziehen die Rückenlage vor: Kopf und Nacken können eventuell durch ein Kissen unterstützt werden. Eine zusammengerollte Decke oder eine Rolle unter den Knien kann angenehm sein. Die Arme sollten locker neben dem Körper liegen.

### Üben in der Sitzhaltung

Das Üben in der Sitzhaltung ist deshalb von besonderer Bedeutung, weil man nur so auch tatsächlich in verschiedenen Alltagssituationen üben kann. Ein Stuhl, ein Sessel oder eine sonstige Sitzgelegenheit lässt sich fast immer finden.

## Die angelehnte Sitzposition

Für jeden geeignet ist die angelehnte Sitzposition:

Setzen Sie sich auf einen Stuhl mit Lehne oder einen Sessel und lehnen Sie sich gut an, sodass der Rücken festen Halt findet. Stellen Sie die Füße in bequemem Abstand nebeneinander fest auf den Boden. Am besten ist eine Sitzhöhe, in der die Knie und Oberschenkel etwa einen rechten Winkel bilden. Legen Sie die Arme locker auf die Sessellehnen oder die Oberschenkel, die Hände sollten sich dabei nicht berühren. Der Kopf kann leicht nach vorn sinken oder auch angelehnt sein, wenn eine Kopfstütze vorhanden ist. Am besten, Sie experimentieren mit der Haltung, bis Sie die Position finden, die Sie als bequem empfinden.



## Die Droschkenkutscherhaltung

Natürlich können Sie auch üben, wenn Sie nur einen Hocker oder eine Sitzgelegenheit ohne Lehne zur Verfügung haben. Dann empfiehlt sich die sogenannte Droschkenkutscherhaltung.

Setzen Sie sich so hin, dass die Füße wieder in bequemem Abstand nebeneinander auf dem Boden stehen. Atmen Sie ein und richten Sie sich dabei auf. Beim Ausatmen lassen Sie sich zusammensinken, sodass der Oberkörper möglichst in Balance ist und keine oder nur wenig Kraft braucht, um sich auf dem Sitz zu halten. Man sollte sich sozusagen im Gleichgewicht „hängen“ lassen.

Diese Haltung eignet sich allerdings nach meiner Erfahrung nicht für jeden. Insbesondere bei stärkeren Wirbelsäulenbeschwerden können u.U. Schmerzen auftreten. Sollte das bei Ihnen der Fall sein, führen Sie das Training besser in der angelehnten Sitzhaltung durch.

# Wie führen Sie die Übungen durch?

Am besten halten Sie die Augen während des Übens geschlossen, da dann ein Teil sonst ablenkender Reize ausgebendet wird und Sie sich besser auf Ihren Körper konzentrieren können. Schließen Sie die Augen aber nicht krampfhaft. Sie können die Augen auch zunächst offen lassen.

## Grundprinzip Anspannung – Entspannung

In jeder Übung wird jeweils ein Muskel oder eine Muskelgruppe für etwa fünf bis zehn Sekunden angespannt (z.B. Hand und Unterarm durch das Ballen der Faust). Das Spannungsgefühl sollten Sie dabei deutlich empfinden, allerdings ohne dass es zur Verkrampfung der betreffenden Muskulatur kommt. Halten Sie in den Anspannungsphasen den Atem möglichst nicht an.

## Lösen der Spannung

Anschließend wird die Spannung vollständig gelöst. Konzentrieren Sie sich in der folgenden Ruhepause von etwa einer halben Minute auf die Empfindungen in der betreffenden Muskulatur. Achten Sie nach der vollständigen Lösung und Lockerung so genau wie möglich auf die Empfindungen in den Muskeln.

## Wichtig ist die Entspannung

Durch das Wahrnehmen der Entspannungsempfindungen und das Genießen der Übung lässt sich der Ruhezustand deutlich vertiefen. Aus diesem Grund ist es wichtig, dass die Entspannungsphase deutlich länger dauert als die Anspannungsphase: Der Schwerpunkt liegt auf der Entspannung.

## Wie erlebt man Entspannung?

Die Entspannung wird meist deutlich empfunden, da durch die Übungen der Kontrast zwischen An- und Entspannung besonders bewusst wird. Die Empfindungen sind allerdings individuell unterschiedlich, und es kann sein, dass manche der feinen Entspannungsempfindungen erst mit der Zeit genauer wahrgenommen werden. Viele Übende berichten von Wärmegefühlen, angenehmer körperlicher Schwere, Prickeln oder Pulsieren. Manchmal wird es auch nur als ein angenehmes Ruhegefühl beschrieben.

## Das Zurücknehmen

Am Ende der Übung stellen Sie sich mit der „Zurücknahme“ bewusst auf die Rückkehr zur Aktivität ein:

1. Arme mehrmals fest anbeugen, evtl. auch sich strecken und rekeln;
2. mehrmals gut durchatmen;
3. Augen öffnen.

## Wann Zurücknahme?

Die Zurücknahme kann zu einem Gefühl der Erfrischung und neuer Kraft führen. Falls Sie noch müde sein sollten, können Sie sie wiederholen, am offenen Fenster tief durchatmen oder Gymnastikübungen machen.

## Wann keine Zurücknahme?

Verzichten Sie auf das Zurücknehmen, wenn Sie gleich nach der Übung einschlafen wollen. Man lässt dann den Entspannungszustand in den Schlaf übergehen. Beim Aufwachen brauchen Sie keine Zurücknahme durchzuführen.

**Wichtig:** Diese Anleitung für das Zurücknehmen ist auf der CD nicht zu hören, um die Übungen für diejenigen nicht zu unterbrechen, die die komplette Langform durchführen wollen. Sie werden aber an die Zurücknahme erinnert. Führen Sie sie immer dann durch, wenn Sie eine Übung abbrechen oder beenden wollen.

## Wie erlernen Sie die Methode am besten?

**Lernen mit der CD** Die CD ermöglicht Ihnen ein selbstständiges Erlernen der PR. Sie können auch ohne Vorerfahrungen mit den Übungen beginnen.

**Lernen in einem Kurs** Die Progressive Relaxation kann am besten in einem Kurs erlernt werden, der von einem entsprechend qualifizierten Diplom-Psychologen oder einem speziell fortgebildeten Arzt geleitet wird. Solche Kurse werden zunehmend von Bildungseinrichtungen und Volkshochschulen sowie von Krankenkassen angeboten. Aber auch in psychologischen oder ärztlichen Praxen und während eines Aufenthaltes in einer Kur- oder Rehabilitationsklinik können Sie dieses Entspannungsverfahren erlernen.

**Weitere Informationen** können Sie anfordern bei der Geschäftsstelle der Psychologischen Fachgruppe Entspannungsverfahren im Berufsverband Deutscher Psychologinnen und Psychologen, Semmelweisstr. 10, 50767 Köln (bitte Rückporto beilegen) E-Mail: [dp.elis.westhoff@gmx.de](mailto:dp.elis.westhoff@gmx.de)

**Weitere Informationen** finden Sie unter: [www.entspannungsverfahren.com](http://www.entspannungsverfahren.com)



# HÖRBUCH } GESUNDHEIT

Gesundheit zum Hören! In rund 70 Minuten lernen Sie von einem führenden Experten alles Wichtige, um zu entspannen. Kompakt und umfassend, spannend aufbereitet, sofort umsetzbar: Selbsthilfe zum Hören

Dr. phil. Dipl.-Psych.  
Dietmar Ohm, arbeitet in eigener Praxis in Lübeck und ist Dozent und Supervisor.

Seit 1995 ist er Vorsitzender der Psycho-  
logischen Fachgruppe  
Entspannungsverfahren  
im Berufsverband Deut-  
scher Psychologinnen und Psychologen.

## *Bibliografische Information Der Deutschen Nationalbibliothek*

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Programmplanung: Sibylle Duelli  
Redaktion: Sibylle Duelli, Eva Siefert

Musik: Jean-Pierre Garattoni, Edition In-  
contro Musikverlag und Tonträger GmbH

Umschlaggestaltung:  
Cyclus · Visuelle Kommunikation

Sprecher: Heiner Heusinger (Track 04,  
05, 06, 07, 09, 10, 11, 13), Dr. Dietmar  
Ohm (Track 02, 03, 08, 11, 12)

Bildnachweis:  
Umschlagfoto vorn/hinten: Corbis  
Fotos im Innenteil: S. 4: Corbis; S. 3, 11:  
Silvia Lammerz/Knaur Verlag

© 2007 TRIAS Verlag in  
MVS Medizinverlage Stuttgart  
GmbH & Co. KG - Oswald-Hesse-  
Straße 50 · 70469 Stuttgart

Tonaufnahme: Wieland Haas,  
Steinenbronn  
Sprecheraufnahmen Dr. Dietmar Ohm:  
Dematon, Lübeck

Satz: Cyclus · Media Produktion  
Produktion: b & b Datadesign GmbH,  
Olpe-Biggesee  
ISBN 978-3-8304-3406-1

Die Ratschläge und Empfehlungen dieses Buches wurden vom Autor und Verlag nach bestem Wissen und Gewissen erarbeitet und sorgfältig geprüft. Dennoch kann eine Garantie nicht übernommen werden. Eine Haftung des Autors, des Verlages oder seiner Beauftragten für Personen-, Sach- oder Vermögensschäden ist ausgeschlossen. Das Werk, einschließlich aller seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Verlages unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.



# TRIAS

[www.trias-gesundheit.de](http://www.trias-gesundheit.de)

aus: Ohm, Progressive Relaxation Hörbuch (ISBN 978-3-8304-3406-1) ©2007 Trias Verlag