



European Academy of  
Integrative Hypnosis  
Bridge Worlds. Shape Change

Ausbildung

Progressive Muskelentspannung

Grundlagen, Anwendung und Integration in die Praxis

## Inhalt

Einführung .....	3
Wann PME sinnvoll ist .....	4
Kontraindikationen .....	5
Wirkungsweise .....	6
Vorbereitende Hinweise für Klienten .....	7
Aufbau und Dauer .....	8
Körperregionen und Reihenfolge der Muskelgruppen .....	8
Die Sprache: Die Formulierung der Anweisungen .....	10
Integration in die Hypnosesitzung .....	12
Anpassungen und Varianten .....	13
Häufige Probleme & Lösungen .....	15
Sicherheits- und Ethikhinweise .....	16
Skript .....	18
Als Induktion .....	18
Langform – Vollständig .....	22
Die Arbeit mit Gruppen in der PME .....	25

# Einführung

Die Progressive Muskelentspannung ist eine systematische, körperorientierte Methode. Dabei werden nacheinander einzelne Muskelgruppen gezielt angespannt, kurz gehalten und dann bewusst wieder gelöst. Das Ziel ist es, den Kontrast zwischen Spannung und Entspannung deutlich wahrzunehmen. Über dieses bewusste Loslassen erreichst du eine tiefe körperliche und mentale Ruhe.

Entwickelt wurde die Methode Anfang des 20. Jahrhunderts vom amerikanischen Psychiater **Edmund Jacobson**. Er beobachtete, dass muskuläre Spannung und psychische Belastung untrennbar miteinander verknüpft sind. Wer lernt, seine Muskeln gezielt zu entspannen, beruhigt damit gleichzeitig seinen Geist.

PME ist heute wissenschaftlich fundiert und wird erfolgreich in der Stress- und Angstbewältigung, bei Schlafstörungen sowie in der Schmerztherapie und Rehabilitation eingesetzt.

## Ziele und Anwendungsbereiche

- **Hauptziele:** Reduktion muskulärer Anspannung, Förderung der Körperwahrnehmung (Interozeption), Verbesserung der Schlafqualität und Linderung von Stresssymptomen.
- **Anwendung:** Akute und chronische Stresszustände, Ängste, muskulär bedingte Schmerzen (wie Kopf- oder Rückenschmerzen), Einschlafprobleme und zur allgemeinen Prävention. Auch als Ergänzung zur Physiotherapie leistet PME wertvolle Dienste.

## Wirkmechanismen

- **Körperlich (Peripher):** Durch den Wechsel von An- und Entspannung sinkt der Muskeltonus. Die Durchblutung verbessert sich und lokale Verspannungen lösen sich auf.
- **Mental (Zentral):** Die Konzentration auf den Körper lenkt die Aufmerksamkeit weg von Grübelprozessen. Das parasympathische Nervensystem wird aktiviert: Die Herzfrequenz sinkt, die Atmung wird tiefer und ein allgemeines Ruhegefühl stellt sich ein.
- **Lerneffekt:** Regelmäßiges Üben führt zu einer Konditionierung. Körper und Geist lernen, Anzeichen von Stress frühzeitig zu erkennen und sofort gegenzusteuern.

## Aufbau und Dauer

- **Standardablauf:** Du gehst schrittweise durch den Körper: *Hände → Unterarme → Oberarme → Schultern/Nacken → Gesicht → Brust/Bauch → Rücken → Gesäß → Oberschenkel → Waden → Füße*.
- **Zeitrahmen:** Kurzformen für den Alltag dauern etwa 5–10 Minuten. Eine Standardpraxis liegt bei 15–25 Minuten. In der Hypnose kannst du PME hervorragend als Induktion oder zur Vertiefung einsetzen, um den Körper auf die kommende **Transformation** vorzubereiten.

## *Kontraindikationen und Vorsichtsmaßnahmen*

Obwohl die PME eine sehr sichere Methode ist, gibt es Situationen, in denen Vorsicht geboten ist:

- **Akute Verletzungen:** Nicht empfohlen bei frischen Muskel- oder Sehnenverletzungen, akuten Entzündungen oder unmittelbar nach Operationen, falls das Anspannen Schmerzen verursacht.
- **Medizinische Absprache:** Bei schweren Herz-Kreislauf-Erkrankungen, bestimmten neurologischen Leiden oder instabilen psychiatrischen Zuständen ist eine fachliche Absprache vor der Anwendung notwendig.
- **Schmerzmanagement:** Treten während der Übung Schmerzen auf, muss die Intensität sofort reduziert werden. Alternativ kann die Anspannung nur mental vorgestellt werden, anstatt sie physisch auszuführen.

## *Praktische Hinweise für die Hypnosesitzung*

- **Position:** Die Rückenlage ist ideal für die vollständige Entspannung. Eine sitzende Position ist möglich, wenn die Rückenlage für den Klienten nicht passt.
- **Anleitung:** Sprich langsam und ruhig. Baue klare Pausen zum Nachspüren ein. Deine Stimme sollte unterstützend und neutral wirken.
- **Kombination:** PME eignet sich hervorragend als Einstieg zur Induktion. Die körperliche Lockerung erleichtert die mentale Vertiefung erheblich.
- **Individualisierung:** Passe Reihenfolge, Intensität und Dauer immer an die körperlichen Möglichkeiten und Vorlieben deines Klienten an.

## *Wirksamkeit und Evidenzlage*

Studien belegen gute Effekte bei der Stressreduktion, Angstminderung und Verbesserung der Schlafqualität. In medizinischen Leitlinien wird die PME als wirksame Methode geführt. Die Wirkung verstärkt sich bei regelmäßiger Anwendung deutlich. Synergetische Effekte entstehen besonders dann, wenn PME mit Hypnose kombiniert wird.

## *Abschließende Hinweise für die Praxis*

- **Trainingseffekt:** PME ist eine erlernbare Fähigkeit. Erste Effekte zeigen sich oft schnell, doch für nachhaltige Verbesserungen ist regelmäßige Praxis nötig.
- **Sicherheit:** Eine klare Einweisung und die Berücksichtigung körperlicher Einschränkungen erhöhen die Wirksamkeit.
- **Audioanleitungen:** Achte auf ausreichende Pausen nach dem Loslassen (mindestens 15–30 Sekunden). Ein langsames Tempo erleichtert dem Klienten das Einüben.

## Wann PME sinnvoll ist

Die Progressive Muskelentspannung ist ein vielseitiges Werkzeug, das in vielen Bereichen unterstützend wirken kann:

- **Stress und Anspannung:** Zur Reduktion von muskulärer und psychischer Anspannung sowie zur Verbesserung der allgemeinen Erholungsfähigkeit.
- **Angststörungen:** Als ergänzende Technik zur Beruhigung vegetativer Symptome wie Herzrasen, Zittern oder flacher Atmung.
- **Schlafstörungen:** Bei Ein- und Durchschlafproblemen; PME fördert die Einschlafbereitschaft und eignet sich ideal für Abendroutinen.
- **Chronische Schmerzen:** Besonders bei muskulärer Komponente wie Spannungskopfschmerz, Nacken-Schulter-Verspannungen oder unspezifischen Rückenschmerzen.
- **Prävention:** Im Rahmen von Stressmanagement und Selbsthilfe bei hoher beruflicher oder privater Belastung.
- **Rehabilitation:** Ergänzend zur Physiotherapie, um den Muskeltonus gezielt zu regulieren.
- **Psychotherapie & Hypnose:** Unterstützt die Achtsamkeit und Selbstregulation; ideal als Vorbereitung, um das System für die Trance zu öffnen.

## Kontraindikationen

Es gibt Situationen, in denen PME nicht oder nur nach Rücksprache angewendet werden sollte:

- **Akute Verletzungen:** Frische Muskel-, Sehnen- oder Bänderverletzungen sowie Phasen nach Operationen, in denen Belastung schädlich wäre.
- **Entzündungen:** Akute Entzündungszustände können durch aktive Anspannung verschlimmert werden.
- **Herz-Kreislauf-Erkrankungen:** Bei instabiler Herzinsuffizienz, frischen Koronarsyndromen oder unkontrolliertem Bluthochdruck ist eine ärztliche Freigabe zwingend erforderlich.
- **Neurologische Erkrankungen:** Bestimmte neuromuskuläre Erkrankungen (z. B. Myasthenia gravis) erfordern eine individuelle Abklärung.
- **Instabile psychiatrische Zustände:** Bei akuten Psychosen, schweren depressiven Episoden oder starken dissoziativen Zuständen sollte die Anwendung nur unter fachlicher Begleitung erfolgen.
- **Schwangerschaft:** Grundsätzlich möglich, erfordert aber Anpassungen der Position und Intensität; bei Risikoschwangerschaften ist Rücksprache mit dem Arzt nötig.
- **Kreislaufprobleme:** Bei Neigung zu Schwindel sollte die Übung langsam und bevorzugt im Sitzen oder Liegen durchgeführt werden.

## Praktische Vorsichtsmaßnahmen für die Sitzung

- **Schmerz als Stoppsignal:** Jede Übung muss sofort abgebrochen werden, wenn stechende Schmerzen auftreten. In diesem Fall kann die Anspannung rein mental vorgestellt werden.
- **Individualisierung:** Passe Intensität, Haltezeiten und die Auswahl der Muskelgruppen immer an die körperlichen Voraussetzungen deines Klienten an.
- **Aufklärung:** Informiere den Klienten vorab über mögliche Reaktionen (z. B. aufkommende Emotionen beim Loslassen) und hole seine Zustimmung ein.
- **Integrative Arbeit:** PME ist Teil eines Gesamtplans und ersetzt bei schweren Erkrankungen keine medizinische oder psychiatrische Behandlung.

### *Vorgehensweise bei Unsicherheit*

Wenn du dir unsicher bist oder Vorerkrankungen bekannt sind, holt bitte vorab eine fachliche Rücksprache ein. Beginne in solchen Fällen mit sehr kurzen, sanften Einheiten (z. B. nur Hände oder Gesicht) und beobachte die Reaktion genau, bevor du den Umfang steigert.

Hier ist der bearbeitete Text über die **Wirkungsweise der PME**. Ich habe die Struktur so aufbereitet, dass die Trennung zwischen körperlichen und psychischen Prozessen für deine Schüler klar ersichtlich bleibt, ganz ohne werbliche Übertreibungen.

### **Wirkungsweise**

Die PME wirkt auf mehreren Ebenen gleichzeitig. Durch das gezielte Wechselspiel von Anspannung und Entspannung werden Mechanismen aktiviert, die gemeinsam zu einer tiefgehenden Ruhe führen.

### *Körperliche Wirkmechanismen*

- **Durchblutung und Gewebelockerung:** Beim Anspannen werden die Muskelzellen aktiviert. Sobald das Loslassen erfolgt, entspannt sich die Muskulatur, Spannungen lösen sich auf und das Gewebe wird verstärkt durchblutet.
- **Schulung der Körperwahrnehmung:** Das bewusste Wechselspiel schärft die Wahrnehmung für die eigene Muskelspannung. Dies hilft dabei, Spannungszustände im Alltag frühzeitig zu erkennen, bevor sie chronisch werden.
- **Senkung des Muskeltonus:** Die Entspannung verringert die Grundspannung der Muskeln (Tonus). Dies lindert Schmerzen bei Verspannungen, verbessert die Beweglichkeit und kann Spannungskopfschmerzen oder Rückenschmerzen reduzieren.
- **Muskuläre Balance:** Regelmäßige Praxis stärkt die Fähigkeit, physiologische Spannungen im Körper aktiv zu steuern und ein gesundes Gleichgewicht der Muskulatur zu erreichen.

## *Psychische Wirkmechanismen*

- **Verbesserte Interozeption:** Die Technik erhöht die Fähigkeit, eigene Anspannungs- und Entspannungszustände wahrzunehmen (Interozeption) und diese gezielt zu beeinflussen.
- **Zentrierung und Selbstregulation:** Durch das bewusste Spüren der Muskeln wird die Aufmerksamkeit gebündelt. Diese Zentrierung wirkt gegen gedankliches Grübeln, Stress oder Angst und fördert die Fähigkeit zur Selbstregulation.
- **Aktivierung des Parasympathikus:** Die bewusste Entspannung spricht das „Ruhe-System“ des Körpers an. Dies zeigt sich physiologisch durch eine langsamere Herzfrequenz, eine tiefere Atmung und eine allgemein entspannte Haltung.
- **Emotionale Entlastung:** Das Gefühl innerer Ruhe wird verstärkt, wodurch sich emotionale Spannungen und Stressreaktionen abschwächen können. Dies trägt maßgeblich zur Schlafverbesserung und Angstlinderung bei und unterstützt die allgemeine **Transformation**.

## Vorbereitende Hinweise für Klienten

Damit die Progressive Muskelentspannung effektiv und angenehm verläuft, sollten die Rahmenbedingungen optimal vorbereitet sein. Dies schafft die notwendige Sicherheit für die spätere **Transformation**.

### *Raum und Umgebung*

- **Atmosphäre:** Der Raum sollte ruhig, angenehm warm und frei von Ablenkungen sein. Wähle eine Beleuchtung, die nicht blendet.
- **Störfaktoren:** Schalte Handys und andere Geräuschquellen konsequent aus, um den Fokus ganz bei sich behalten zu können.

### *Position des Klienten*

- **Lage:** Die bevorzugte Position ist meist die Rückenlage. Ein bequemer Stuhl ist ebenfalls möglich, sofern eine aufrechte, entspannte Haltung eingenommen werden kann, die die Atmung frei fließen lässt.
- **Blick:** Die Augen können geschlossen oder sanft auf einen Punkt fixiert sein – je nachdem, was sich für den Klienten stimmiger anfühlt.

### *Kleidung und Komfort*

- **Bewegungsfreiheit:** Bequeme Kleidung ohne enge Gummizüge oder Druckstellen ist wichtig, damit die Aufmerksamkeit nicht durch körperliches Missempfinden abgelenkt wird.
- **Wärme:** Da der Körper bei tiefer Entspannung leicht abkühlt, sollte die Raumtemperatur angenehm sein; eventuell kann eine Decke bereitgelegt werden.

### *Dauer und Häufigkeit*

- **Zeitraumen:** Plane für die erste Sitzung mindestens 15 Minuten ein, um alle Muskelgruppen in Ruhe durchzugehen.
- **Regelmäßigkeit:** Erkläre dem Klienten, dass die Wirksamkeit durch regelmäßiges Üben (täglich oder alle paar Tage) deutlich gesteigert wird.

### *Hinweise vor der Übung*

- **Vermeidung von Reizen:** Einige Stunden vor der Übung sollte auf Koffein, Alkohol oder stark anregende Aktivitäten verzichtet werden.
- **Mentale Klärung:** Vor Beginn hilft eine kurze Atemübung dabei, aktuelle Gedanken oder To-do-Listen beiseitezuschieben und im Hier und Jetzt anzukommen.

### *Wichtige Informationen für den Klienten*

- **Schmerzfreiheit:** Es muss klar kommuniziert werden, dass PME niemals Schmerzen verursachen darf. Bei Unwohlsein ist die Intensität sofort zu reduzieren oder die Übung zu pausieren.
- **Eigenverantwortung:** Ermutige den Klienten zur regelmäßigen Praxis für nachhaltige Effekte.
- **Gesundheit:** Bei bestehenden gesundheitlichen Problemen ist eine vorherige ärztliche Rücksprache ratsam.

Hier ist der bearbeitete Text für dein Manual. Ich habe die Struktur so angepasst, dass sie für deine Schüler als klarer Leitfaden dient, und die Begriffe gemäß deiner Wünsche (z. B. „rauszählen“, „Transformation“) integriert.

### *Aufbau und Dauer*

Der strukturierte Ablauf und die zeitliche Gestaltung sind entscheidend für die Wirksamkeit. Die Übung folgt einem festen Rhythmus, der Sicherheit und Vorhersehbarkeit bietet.

### *Aufbau der Übung*

**Vorbereitung:** Bringe den Klienten in eine bequeme Position (Rückenlage oder Sitz). Die Augen können geschlossen oder leicht geöffnet sein. Eine kurze Einleitung stimmt den Klienten auf die Technik ein.

**Die vier Schritte pro Muskelgruppe:** In der sequenziellen Arbeit durchläufst du mit dem Klienten bei jeder Muskelgruppe immer denselben Zyklus:

1. **Anspannen:** Die Muskelgruppe wird bewusst vorsichtig, aber fest angespannt (z. B. Fäuste ballen).
2. **Halten:** Die Spannung wird für ca. **5 bis 7 Sekunden** gehalten. Die Aufmerksamkeit bleibt voll bei der Kraft im Muskel.

3. **Loslassen:** Auf ein Signal hin wird die Spannung schlagartig gelöst.
4. **Nachspüren:** Dies ist der wichtigste Schritt. Der Klient nimmt sich **10 bis 20 Sekunden** Zeit, um das fließende Gefühl der Entspannung bewusst wahrzunehmen.

## Körperregionen und Reihenfolge der Muskelgruppen

Die systematische Bearbeitung der Muskelgruppen folgt einer bewährten Reihenfolge. Dies hilft dem Klienten, sich im Körper zu orientieren und keine Region auszulassen. Wir gehen hier klassisch von den Extremitäten zum Rumpf und vom Kopf zu den Füßen vor.

### *Der detaillierte Durchlauf*

- **Hände und Fäuste**
  - *Aktion:* Beide Hände fest zu Fäusten ballen.
- **Unterarme**
  - *Aktion:* Die Hände in Richtung der Unterarme anwinkeln oder die Unterarme fest gegen die Unterlage drücken.
- **Oberarme**
  - *Aktion:* Die Ellbogen beugen und den Bizeps anspannen, als wollte man die Oberarme fest an den Körper ziehen.
- **Schultern und Nacken**
  - *Aktion:* Die Schultern weit nach oben in Richtung der Ohren ziehen und den Nacken leicht anspannen.
- **Gesicht**
  - *Aktion:* Die Stirn in Falten legen, die Augen fest zusammenkneifen, die Nase rümpfen und die Lippen fest aufeinanderpressen.
- **Brust und Bauch**
  - *Aktion:* Tief einatmen, den Atem kurz halten, die Brust weiten und gleichzeitig die Bauchmuskeln fest anspannen (den Bauchnabel sanft nach innen ziehen).
- **Rücken**
  - *Aktion:* Die Schulterblätter hinten fest zusammenziehen und den Rücken ganz leicht hohl legen (vorsichtig bei Bandscheibenproblemen).
- **Gesäßmuskeln**
  - *Aktion:* Die Pobacken fest zusammenkneifen, sodass sich das Becken vielleicht ein kleines Stück anhebt.

- **Oberschenkel**
  - *Aktion:* Die Oberschenkelmuskulatur fest anspannen, die Knie dabei leicht durchdrücken oder die Beine fest zusammenpressen.
- **Waden**
  - *Aktion:* Die Fußspitzen weit nach oben in Richtung der Schienbeine ziehen.
- **Füße und Zehen**
  - *Aktion:* Die Zehen fest „einkrallen“, als wollte man mit den Füßen etwas vom Boden aufheben.

### *Warum diese Reihenfolge?*

Die systematische Abfolge ist kein Zufall. Sie folgt einer logischen Struktur, die den Klienten mental entlastet:

- **Orientierung im Körper:** Die Reihenfolge folgt einer natürlichen Linie (meist von der Peripherie zum Zentrum oder von Kopf zu Fuß). Das gibt dem Klienten Sicherheit, da er weiß, was als Nächstes kommt.
- **Logische Abfolge:** Durch das Bearbeiten direkt angrenzender Muskelgruppen entsteht ein fließender Übergang. Der Wechsel zwischen Anspannung und Entspannung lässt sich so leichter auf das gesamte System übertragen.
- **Mentale Entlastung:** Ein fester Ablauf verhindert, dass der Klient während der Übung nachdenken muss. Er kann sich ganz auf das Spüren konzentrieren, was den Übergang in die **Transformation** vorbereitet.

### *Variationen in der Praxis*

Obwohl die Standardreihenfolge bewährt ist, kannst du sie flexibel anpassen:

- **Fokussierte PME:** Bei Klienten mit spezifischen Spannungen (z. B. Schreibtischarbeit) kann man sich auf den Kopf-, Nacken- und Schulterbereich konzentrieren und andere Gruppen kürzer halten.
- **Umgekehrte Reihenfolge:** Ein Ablauf von den Füßen aufwärts zum Kopf ist möglich. Manche Klienten empfinden es als erdender, bei den Füßen zu beginnen.
- **Zusammenfassen:** Fortgeschrittene Klienten können mehrere Gruppen gleichzeitig anspannen (z. B. den ganzen Arm statt Unter- und Oberarm getrennt), um den Prozess zu beschleunigen.

### *Zusätzliche Hinweise für die Anleitung*

- **Kommunikation:** Erkläre die geplante Reihenfolge kurz vor Beginn der Übung. Wenn der Klient weiß, dass du bei den Händen startest und bei den Füßen endest, kann er sich besser fallen lassen.

- **Nachspüren:** Betone immer wieder die Phase nach dem Loslassen. Dieses bewusste Wahrnehmen verankert die Entspannung im Unterbewusstsein.
- **Anpassung:** Achte auf die individuellen Bedürfnisse. Wenn ein Klient eine Verletzung am Bein hat, überspringst du diesen Bereich oder arbeitest dort nur mit der mentalen Vorstellung.

## Die Sprache: Die Formulierung der Anweisungen

Die Art und Weise, wie du die Anweisungen sprichst, entscheidet maßgeblich über den Erfolg. Klare, ruhige und präzise Sätze helfen dem Klienten, die Übungen richtig auszuführen und sich sicher auf den Prozess einzulassen.

### *Allgemeine Prinzipien für die Anleitung*

- **Kurz und verständlich:** Nutze einfache, klare Sätze. Sprich aktiv und präzise.
- **Modulation:** Wähle ein langsames Sprachtempo. Gib dem Klienten Zeit, die Worte zu verarbeiten. Pausen nach wichtigen Anweisungen vertiefen das Erleben.
- **Kurzpausen:** Setze nach jeder Instruktion eine Pause, damit der Klient die Anspannung oder das Loslassen wirklich spüren kann.
- **Bestätigung:** Nutze beim Loslassen bestätigende Sätze wie: „Nimm wahr, wie die Anspannung nachgibt.“

### *Beispiele für typische Instruktionen*

#### **1. Anspannen**

- „Jetzt ziehe deine Hände fest zu Fäusten zusammen.“
- „Spüre die Spannung in deinen Händen.“
- „Halte diese Spannung für etwa fünf Sekunden.“

#### **2. Halten**

- „Halte jetzt die Spannung und lass deinen Atem dabei einfach ruhig weiterfließen.“
- „Behalte die Kraft in den Muskeln, während du ganz entspannt weiteratmest.“

#### **3. Loslassen**

- „Und jetzt lass die Hände schlagartig weich und entspannt werden.“
- „Spüre, wie die Spannung jetzt vollständig nachgibt.“
- „Lass die Muskeln ganz locker.“

#### **4. Nachspüren und Wahrnehmen**

- „Nimm einfach wahr, wie sich die Muskeln jetzt anfühlen.“
- „Spüre die Wärme oder das Kribbeln, das in den Muskeln aufsteigt.“

- „Bleibe einen Moment ganz bei diesem Gefühl der Ruhe.“

### Hilfreiche Sprachbilder und Metaphern

Um die Wirkung zu verstärken, kannst du Bilder einbauen, die das Loslassen unterstützen:

- „Stell dir vor, du lässt eine schwere Last einfach zu Boden fallen.“
- „Deine Muskeln werden jetzt weich und schwer.“
- „Mit jedem Ausatmen sinkst du ein Stück tiefer in die Unterlage.“
- „Du kannst dieses Gefühl der Ruhe jederzeit wieder abrufen, wenn du dich an diesen Moment erinnerst.“

### Beispiel für einen kompletten Durchgang:

„Jetzt ziehe deine Hände zu Fäusten zusammen. Spüre die Anspannung in deinen Fingern und Handflächen. Halte die Spannung... und jetzt lass die Hände vollständig weich und entspannt werden. Fühle, wie die Muskeln nachgeben und du innerlich immer ruhiger wirst.“

### Integration in Hypnosesitzungen

Die Progressive Muskelentspannung ist ein ideales Werkzeug für die Einleitung oder Vertiefung einer Trance. Da der Körper durch die PME lernt, physisch loszulassen, folgt der Geist diesem Impuls meist ganz von selbst. Dies ebnet den Weg für die spätere **Transformation**.

In der Hypnose kannst du die PME nutzen, um:

- Die Körperwahrnehmung zu schärfen.
- Den kritischen Verstand durch die Konzentration auf die Muskelgruppen zu beschäftigen.
- Eine tiefe physische Basis für mentale Bilder zu schaffen.

### Integration in die Hypnosesitzung

Die Progressive Muskelentspannung ist weit mehr als eine reine Entspannungsübung. In der Hypnosepraxis dient sie als Brücke zwischen dem Wachbewusstsein und der tiefen Trance.

#### *Vor der Hypnose (als Einstieg)*

- **Induktion:** PME kann zu Beginn genutzt werden, um den Klienten sicher in einen ersten Entspannungszustand zu führen. Die Aufmerksamkeit wird dabei konsequent weg vom Außen und hin zum Körper gelenkt.

- **Sicherheit durch Struktur:** Da der Ablauf der PME vielen Klienten vertraut ist, erleichtert er das Einlassen auf den Prozess. Es gibt keine Überraschungen, was das Vertrauen stärkt.
- **Fokus:** Deine ruhige, unterstützende Stimme während der Übung wirkt bereits als erste hypnotische Begleitung. Nach dem Durchlauf der Muskelgruppen ist das System des Klienten optimal vorbereitet, um ohne Widerstand in die tiefe Hypnose zu gleiten.

#### *Während der Hypnose (zur Vertiefung)*

- **Körperanker:** Du kannst PME innerhalb der Trance einsetzen, um die Körperwahrnehmung noch weiter zu vertiefen. Das physische Loslassen verstärkt die mentale Ruhe.
- **Kombination mit Suggestionen:** Das bewusste Entspannen wird hier mit suggestiven Bildern verknüpft: „Stell dir vor, wie mit jedem Muskel, den du jetzt lockerlässt, auch dein Geist noch tiefer in diese angenehme Ruhe sinkt.“
- **Verstärkung:** Die Technik nutzt die direkte körperliche Erfahrung, um die Wirkung deiner Worte zu untermauern. Wenn der Körper spürbar entspannt, akzeptiert das Unterbewusstsein auch die tieferen Impulse für die **Transformation** leichter.

#### *Nach der Hypnose (Stabilisierung und Rücknahme)*

- **Verankerung:** Das Nachspüren am Ende der Sitzung hilft dabei, das Erreichte im Körpergedächtnis zu speichern.
- **Sanftes Rauszählen:** PME eignet sich hervorragend, um den Übergang in den Wachzustand vorzubereiten. Bevor du den Klienten ganz **rauszählst**, lässt du ihn Finger und Zehen bewegen, während das Gefühl der Ruhe erhalten bleibt.
- **Transfer in den Alltag:** Du kannst dem Klienten mitgeben, dass er kleine Teile der Übung (z. B. nur die Hände) in Stresssituationen nutzen kann, um den Anker der Entspannung sofort wieder zu aktivieren.

#### *Vorteile der Integration*

- **Körperkontrolle:** Der Klient lernt, dass er seinen Zustand selbst regulieren kann.
- **Suggestibilität:** Die Konzentration auf körperliche Vorgänge öffnet den Zugang zum Unterbewusstsein.
- **Schnelligkeit:** Ein Körper, der an PME gewöhnt ist, schaltet bei den ersten Worten der Anleitung sofort in den Ruhemodus.

#### *Tipps für die Praxis*

1. **Modulation:** Passe deine Stimme dem Verlauf an. Zu Beginn klar und anweisend, wird sie im Verlauf der Übung immer weicher und tiefer, um die hypnotische Atmosphäre zu fördern.

2. **Flexibilität:** Nutze PME genau dort, wo sie gebraucht wird. Wenn du merkst, dass ein Klient während der Sitzung wieder unruhig wird, kannst du eine kurze PME-Sequenz (z. B. nur die Schultern) einschieben, um ihn zurück in die Tiefe zu holen.
3. **Klarheit:** Sorge dafür, dass deine Anleitungen immer so präzise sind, dass der Klient nicht überlegen muss, was zu tun ist.

## Anpassungen und Varianten

Die Progressive Muskelentspannung ist kein starres Protokoll. Du kannst sie individuell an die Bedürfnisse, Fähigkeiten und körperlichen Voraussetzungen deines Klienten anpassen. Diese Flexibilität ist entscheidend, um Sicherheit zu gewährleisten und den Weg für eine erfolgreiche **Transformation** zu ebnen.

### *Dauer und Intensität*

- **Kurzformen (5–10 Minuten):** Ideal für schnelle Impulse im Alltag oder als kurzer „Reset“ im Vorgespräch. Hier konzentrierst du dich auf die Haupt-Stresszonen wie Hände, Gesicht und Schultern.
- **Standard- und Langformen (15–30 Minuten):** Vollständige Durchgänge aller Muskelgruppen. Diese sind für die tiefe therapeutische Arbeit und die Vorbereitung auf die Hypnose am besten geeignet.

### *Varianten im Ablauf*

- **Unterbrechungsfreie Durchgänge:** Die Muskelgruppen werden flüssig nacheinander bearbeitet, was einen meditativen Sog erzeugen kann.
- **Segmentiertes Vorgehen:** Du fokussierst dich gezielt auf einzelne Bereiche, in denen der Klient aktuell die meiste Spannung hält (z. B. nur Nacken und Kiefer).
- **Gezielte Akut-Übungen:** Kurze Impulse für spezifische Situationen, wie das Ballen der Fäuste bei akutem Stress am Arbeitsplatz.

### *Körperliche Anpassungen*

- **Eingeschränkte Beweglichkeit:** Bei Gelenkproblemen oder Verletzungen wird nur mit minimaler Kraft oder rein in der Vorstellung gearbeitet.
- **Schwangerschaft:** Übungen sollten im Sitzen oder in der Seitenlage stattfinden. Auf intensives Anspannen im Rumpfbereich wird verzichtet.
- **Senioren:** Hier sind sanfte Anspannungen und längere Pausen zum Nachspüren wichtig. Oft hilft es, Bewegungen nur anzudeuten oder mit dem bloßen Vorstellen der Kraft zu arbeiten.

### *Besondere Zielgruppen*

- **Kinder:** Hier arbeitest du spielerisch mit Bildern. Statt technischer Anweisungen nutzt du Geschichten: „Zieh die superenge Zaubermütze auf“ (Gesicht) oder „Drück die Zitrone in deiner Hand ganz fest aus“ (Hände).

- **Menschen mit Ängsten:** Um Überforderung zu vermeiden, startest du sehr sanft. Oft ist es hier besser, die Anspannung nur visualisieren zu lassen, damit das System nicht mit zu viel körperlicher Intensität reagiert.

### *Spezielle Varianten*

- **PME mit Visualisierung:** Du begleitest das Loslassen mit starken Bildern, wie etwa Muskeln, die „weich wie Wackelpudding“ werden oder wie „Eis in der Sonne schmelzen“.
- **Kortikale/Mentale Variation:** Der Klient schickt nur den „Gedanken der Anspannung“ in den Muskel, ohne ihn physisch zu bewegen. Dies ist eine hervorragende Vorübung für die tiefe Trance.
- **Dynamische Varianten:** Moderates Bewegen oder bewusstes Lockern während der Entspannungsphase, um das Gefühl der Freiheit im Körper zu verstärken.

### *Technik bei Einschränkungen*

Wenn Schmerzen oder akute Verletzungen vorliegen, ist die **mentale Vorstellung** dein wichtigstes Werkzeug. Der Klient stellt sich den Prozess des Anspannens und Loslassens so intensiv wie möglich vor. Studien zeigen, dass allein die Vorstellung ähnliche neurologische Effekte erzielen kann wie die tatsächliche Bewegung.

## Häufige Probleme & Lösungen

In der Arbeit mit der Progressiven Muskelentspannung können Hindernisse auftreten. Meist sind diese durch einfache Anpassungen der Anleitung oder der Intensität lösbar.

### 1. Der Klient spürt die Muskelspannung nicht

- **Ursache:** Unklare Anweisung, Unsicherheit oder Konzentrationsmangel.
- **Lösung:** Nutze noch präzisere Bilder (z. B. „Drück die Zitrone in deiner Handfläche fest aus“). Bei Einsteigern kann es helfen, erst einmal nur mit dem mentalen Impuls der Kraft zu arbeiten, bevor die volle Anspannung gefordert wird.

### 2. Muskelzuckungen oder Zittern

- **Ursache:** Überanstrengung, ungewohnte Belastung oder Angst vor Kontrollverlust.
- **Lösung:** Leite die Anspannung deutlich lockerer an. Verkürze die Haltezeit oder arbeite rein über die Imagination der Kraft. Gib dem Klienten Sicherheit durch Sätze wie: „Du hast jederzeit die Kontrolle über die Intensität.“

### 3. Einschlafen während der Übung

- **Ursache:** Erschöpfung, zu lange Sitzungen oder eine sehr späte Tageszeit.

- **Lösung:** Halte die Übung kürzer und baue kürzere Pausen ein. Empfiehl dem Klienten, eher morgens oder tagsüber zu üben. Integriere Anweisungen, die Aufmerksamkeit beim Atem zu halten, um die Präsenz zu wahren.

#### 4. Unruhe, Nervosität oder Angst

- **Ursache:** Angst vor Kontrollverlust oder eine zu schnelle Abfolge der Instruktionen.
- **Lösung:** Verlangsamt das Tempo spürbar und baue mehr Stille ein. Nutze eine besonders sanfte Sprache: „Du darfst dir alle Zeit nehmen, die du brauchst.“ Bei starker Unruhe verzichte auf physische Anspannung und leite nur das Nachspüren an.

#### 5. Schmerzen beim Anspannen

- **Ursache:** Bestehende Verspannungen, Verletzungen oder zu viel Ehrgeiz.
- **Lösung:** Die Anspannung muss sofort abgebrochen oder drastisch reduziert werden. Ersetze die Bewegung durch die reine Vorstellung. Schmerz ist ein Stoppsignal des Körpers und darf niemals übergangen werden.

#### 6. Emotionale Überwältigung

- **Ursache:** Das Lösen körperlicher Blockaden kann unbewusste Emotionen freisetzen.
- **Lösung:** Mache eine sofortige Pause und begleite den Klienten mit ruhigen Worten zurück ins Hier und Jetzt. Biete nach der Sitzung Raum für ein kurzes Gespräch an. In diesem Moment geschieht oft schon ein Teil der **Transformation**.

#### 7. Geringe Körperwahrnehmung

- **Ursache:** Schwierigkeiten, sich auf einzelne Bereiche zu fokussieren.
- **Lösung:** Beginne mit sehr kleinen Partien (z. B. nur die Fingerspitzen). Lenke die Aufmerksamkeit verbal ganz gezielt auf kleinste Empfindungen wie Wärme oder ein leichtes Kribbeln.

#### 8. Einschlafprobleme nach der Übung

- **Ursache:** Zu intensive Konzentration oder Aufregung durch das „Neue“ der Übung.
- **Lösung:** Gestalte die Sequenz kürzer. Beende die PME mit einer sanften Atemübung oder einer Visualisierung, die das System zur Ruhe kommen lässt, ohne es mental zu stark zu fordern.

Hier ist der Entwurf für die **Sicherheits- und Ethikhinweise** in deinem Manual. Ich habe die Inhalte so aufbereitet, dass sie deine Haltung von Augenhöhe und Respekt widerspiegeln, ohne in werbliche Versprechen zu verfallen.

## Sicherheits- und Ethikhinweise

Die Arbeit mit der Progressiven Muskelentspannung trägt eine hohe Verantwortung. Um den Schutz und das Wohlergehen deiner Klienten zu sichern, sind folgende ethische und praktische Leitlinien grundlegend.

### *Aufklärung und Einwilligung*

Bevor du startest, klärst du den Klienten über den Ablauf und die Wirkungsweise der Technik auf.

- **Transparenz:** Die Teilnahme muss freiwillig sein. Eine mündliche oder schriftliche Einwilligung stellt sicher, dass der Klient genau weiß, was geschieht.
- **Vertrauen:** Unser Ziel ist es, durch Offenheit Ängste abzubauen. Jede Frage ist wichtig und wird ernst genommen, bevor der Prozess beginnt.

### *Besondere Bedingungen und Grenzen*

Manche Situationen erfordern erhöhte Aufmerksamkeit oder externe Rücksprache:

- **Gesundheitliche Einschränkungen:** Bei schweren Herz-Kreislauf-Erkrankungen, neurologischen oder psychiatrischen Themen sollte die PME nur nach Rücksprache mit Fachärzten angewendet werden.
- **Besondere Zielgruppen:** Bei Schwangeren oder Kindern passt du die Anleitung individuell an. Hier steht die Sanftheit im Vordergrund.
- **Kein Therapieersatz:** PME ist eine unterstützende Methode. Sie ersetzt keine notwendige medizinische oder psychotherapeutische Behandlung.

### *Beachtung körperlicher Grenzen*

Der Körper des Klienten gibt das Tempo vor.

- **Schmerzfreiheit:** Jede Anspannung muss angenehm bleiben. Schmerz ist ein klares Abbruchsignal.
- **Dosierung:** Leite deine Klienten an, nur so viel Kraft aufzuwenden, wie es sich für sie gut anfühlt. Weniger ist hier oft mehr.

### *Umgang mit emotionalen Reaktionen*

Körperliche Lockerung kann Türen öffnen. Manchmal kommen beim Loslassen der Muskeln auch unterdrückte Emotionen oder Erinnerungen an die Oberfläche.

- **Begleitung:** Sei bereit, diese Reaktionen ruhig und wertschätzend aufzufangen.
- **Sicherer Raum:** Schaffe eine Atmosphäre, in der alles sein darf, aber nichts muss. Dies ist die Basis für eine sichere **Transformation**.

### *Verantwortung des Anwenders*

Respekt und Achtsamkeit sind die Grundpfeiler deiner Arbeit.

- **Keine Manipulation:** Wir nutzen keine manipulativen oder ausbeuterischen Techniken. Die Autonomie des Klienten bleibt zu jedem Zeitpunkt gewahrt.
- **Verweis:** Erkenne deine eigenen Grenzen. Wenn ein Thema deine Kompetenz überschreitet, liegt es in deiner Verantwortung, den Klienten an entsprechende medizinische oder therapeutische Fachstellen weiterzuleiten.

# Skript

## Als Induktion

### 1. Beginn: Begrüßung und Zentrierung (ca. 2–3 Minuten)

„Finde eine bequeme Position, liegend oder sitzend. Schließe sanft die Augen. Atme tief ein ... und langsam aus. Erlaube deinem Körper, mit jedem Atemzug ruhiger und entspannter zu werden. Ich begleite dich durch diese Übung, damit du tiefe Ruhe spüren kannst.“

Richte deine Aufmerksamkeit nun ganz auf deinen Atem. Zähle leise in deinem Kopf: Ein — Zwei — Ein — Zwei. Mit jedem Atemzug tauchst du tiefer in die Ruhe ein.“

### 2. Die Übungssequenz (ca. 12–15 Minuten)

**Hände & Unterarme** „Wir beginnen mit deinen Händen. Jetzt ziehe deine Hände fest zu Fäusten zusammen. Spüre die Anspannung in deinen Fingern und Handflächen. Behalte die Muskeln fest, während du den Atem ruhig fließen lässt. Halte diese Spannung für etwa fünf Sekunden ... Halte ... Und jetzt lass die Hände schlagartig weich und entspannt werden. Lass die Muskeln vollständig entspannen. Stell dir vor, du lässt eine schwere Last einfach zu Boden fallen. Nimm einfach wahr, wie sich die Muskeln jetzt anfühlen.“ *(15 Sekunden Pause zum Nachspüren)*

**Oberarme & Schultern** „Nun spanne die Unterarme an und ziehe die Oberarme fest an den Körper, als wolltest du etwas Schweres hochheben. Ziehe gleichzeitig die Schultern hoch zu den Ohren. Spüre die Anspannung. Halte jetzt die Spannung und lass deinen Atem dabei einfach ruhig weiterfließen ... Halte ... Und jetzt lasse los. Spüre, wie die Spannung jetzt vollständig nachgibt. Deine Muskeln werden jetzt weich und schwer. Spüre die Wärme oder das Kribbeln, das in den Muskeln aufsteigt.“ *(15 Sekunden Pause)*

**Gesicht** „Kniff die Augen zusammen, presse die Lippen aufeinander, zieh die Stirn in Falten. Halte diese Spannung im ganzen Gesicht ... Halte ... Und jetzt entspanne alles wieder. Lass das Gesicht weich werden. Bleibe einen Moment ganz bei diesem Gefühl der Ruhe.“ *(15 Sekunden Pause)*

**Brust, Bauch & Rücken** „Atme tief ein, spüre die Muskelanspannung in Brust und Bauch. Spanne gleichzeitig die Rückenmuskulatur an, als wolltest du die Schulterblätter zusammenziehen. Halte die Kraft in den Muskeln, während du ganz entspannt weiteratmest ... Halte ... Und jetzt atme langsam aus, lasse alle Spannungen los. Fühle, wie die Muskeln nachgeben und du innerlich immer ruhiger wirst. Mit jedem Ausatmen sinkst du ein Stück tiefer in die Unterlage.“ *(20 Sekunden Pause)*

**Gesäß, Oberschenkel & Waden** „Spanne jetzt deine Gesäßmuskeln an und ziehe die Oberschenkel fest zusammen. Ziehe die Zehen fest zu dir heran, um die Spannung in den Waden zu spüren. Halte die Spannung ... Halte ... Und jetzt lasse wieder los. Lass die Muskeln ganz locker. Spüre die Ruhe, die in den Beinen aufsteigt.“ *(20 Sekunden Pause)*

**Füße & Zehen** „Ziehe die Zehen noch einmal fest zu ‚Zehenkrallen‘ zusammen, spanne die gesamte Fußmuskulatur an. Halte ... Und lasse wieder los. Nimm wahr, wie die Entspannung bis in die kleinsten Zehen fließt.“

### **3. Nachspüren & Ganzkörperentspannung (ca. 3 Minuten)**

„Nimm dir einen Moment, um einfach nur wahrzunehmen. Fühle, wie sich dein ganzer Körper jetzt anfühlt. Stell dir vor, wie eine warme Welle der Entspannung dich durchströmt. Deine Muskeln sind nun weich und entspannt. Du kannst dieses Gefühl der Ruhe jederzeit wieder abrufen, wenn du dich an diesen Moment erinnerst.“

### **4. Abschluss oder Übergang**

- **Für die Transformation (Hypnose):** „Diese körperliche Ruhe ist nun das Fundament für deinen weiteren Weg ...“ (*Hier folgt die hypnotische Induktion*).
- **Für das Rauszählen (Ende der Übung):** „Atme nun wieder tief ein, fühle die frische Energie in deinem ganzen Körper. Bewege langsam deine Finger und Zehen. Strecke dich, wenn du magst. Wenn du bereit bist, öffne sanft die Augen und nimm dieses Gefühl der Ruhe mit in den Tag.“

## Der Weg durch den inneren Wald

„Schließe deine Augen und erlaube dir, für einen Moment alles im Außen zu lassen. Atme tief ein ... und mit dem Ausatmen stellst du dir vor, wie du vor einem hellen, freundlichen Wald stehst. Die Luft ist frisch und duftet nach Moos und Freiheit.

Mit jedem Schritt, den du nun auf diesem weichen Waldpfad gehst, sinkst du tiefer in dein Inneres. Du musst nichts tun. Du darfst einfach geschehen lassen, wie dein Körper mit jedem Meter, den wir tiefer in das Grün eintauchen, von ganz allein weich und durchlässig wird.“

**Kopf und Geist** „Während du den Pfad entlangläufst, blickst du nach oben in die sanft wiegenden Baumkronen. Ein leichter Windhauch streicht über deine Stirn und nimmt alle Gedanken mit sich fort. Deine Kopfhaut wird ganz locker. Deine Schläfen entspannen sich. Dein ganzer Geist wird so weit und klar wie der Himmel über den Bäumen. Mit jedem Schritt lässt du den Ballast des Tages einfach hinter dir.“

**Schultern und Arme** „Du gehst weiter und spürst, wie deine Schultern mit jedem Schritt tiefer sinken. Stell dir vor, sie wären wie weiches Moos, das schwer und friedlich von den Ästen hängt. Alle Last, die du getragen hast, fließt jetzt über deine Arme bis in die Fingerspitzen und tropft dort einfach in den weichen Waldboden. Deine Hände werden warm und schwer, ganz ohne dein Zutun.“

**Rücken und Wirbelsäule** „Spüre deinen Rücken, während du aufrecht und sicher durch diesen Wald wanderst. Deine Wirbelsäule ist wie der Stamm einer alten, weisen Eiche – stabil und doch flexibel. Und mit jedem Atemzug spürst du, wie die kleinen Muskeln entlang deines Rückens weich werden. Die Entspannung fließt wie warmes Harz deinen Rücken hinunter, löst jeden Wirbel, bis du dich vollkommen getragen fühlst.“

**Brust und Bauch** „Dein Atem verbindet sich jetzt mit dem Rhythmus des Waldes. Mit jedem Einatmen nimmst du die reine Lebenskraft der Bäume auf. Dein Brustkorb wird weit. Dein Bauch wird ganz weich und warm, wie ein sonnenbeschienener Platz auf einer Lichtung. Alle Anspannung im Inneren darf nun weichen und Platz machen für eine tiefe, stille Ruhe.“

**Beine und Füße** „Deine Schritte führen dich tiefer und tiefer. Mit jedem Mal, wenn dein Fuß den Boden berührt, spürst du die tiefe Verbindung zur Erde. Deine Oberschenkel lassen los. Deine Waden werden weich. Deine Füße fühlen sich fest verwurzelt und gleichzeitig federleicht an. Du sinkst mit jedem Schritt tiefer in diesen Zustand des Seins, tiefer in dein eigenes Vertrauen.“

„... Du erreichst nun das Herz des Waldes, eine heilige Lichtung der Stille. Hier ist der Ort, an dem du ganz du selbst bist. Dein Körper ist nun vollkommen durchlässig, vollkommen bereit. Es gibt keinen Widerstand mehr, nur noch dieses sanfte, freie Fließen.

Und während du nun tiefer in das Herz dieses Waldes vordringst, darfst du bemerken, wie der Pfad dich fast wie von selbst zu einem ganz besonderen Platz führt. Es ist ein

Ort, der sich seltsam vertraut anfühlt, so als hättest du ihn schon immer gekannt. Nimm einmal wahr, wie das Licht hier weicher wird, fast so, als würde die Luft selbst leuchten.

Entdecke diesen Ort. Was nimmst du wahr? Vielleicht ist es eine Lichtung, auf der die Zeit stillsteht, oder ein sanfter Quell, der aus der Erde sprudelt. Dies ist der Ort deines **Urvertrauens**. Erlaube deinem Geist, neugierig zu sein und die Details dieses Ortes wahrzunehmen. Hier gibt es keine Bewertung und keine Forderung. Du darfst einfach nur entdecken, dass du hier vollkommen sicher und geborgen bist.“

„Verweile einen Augenblick an diesem heiligen Platz und spüre, wie die Energie dieses Ortes nun beginnt, in deinen Körper überzufließen. Nimm wahr, wo in dir dieses Urvertrauen als Erstes spürbar wird. Vielleicht ist es ein tiefes Ausatmen deiner Brust, eine wohlige Wärme in deinem Bauch oder ein Gefühl von grenzenloser Weite in deinem Herzen.

Spüre, wie dieses Urvertrauen jede einzelne Muskelfaser durchströmt. Es ist nicht nur eine Idee – es ist eine körperliche Gewissheit. Jede Zelle deines Körpers darf nun dieses ‚Ja‘ zum Leben spüren. Genieße das Gefühl, vollkommen getragen zu sein, während du tief in diese körperliche Erfahrung einsinkst.“

„Und während du dort ruhst, darfst du eine wunderbare Entdeckung machen. Schau dich noch einmal an diesem heiligen Ort um und erkenne die Wahrheit: Dieser Wald, dieses Licht und diese unerschütterliche Ruhe sind nicht außerhalb von dir.

Du darfst erkennen, dass dieser heilige Ort des Urvertrauens die ganze Zeit in dir drinnen war. Er war nie weg. Er war unter den Schichten des Alltags verborgen, wie ein kostbarer Schatz tief in der Erde. Du hast ihn nicht im Außen gefunden, sondern in dir selbst freigelegt. Nimm diese Erkenntnis mit jeder Faser deines Seins auf: Du trägst diesen Ort der Sicherheit in jedem Augenblick bei dir – er ist ein Teil von dir.

„Es wird nun Zeit, langsam wieder zurückzukehren, doch du nimmst die Gewissheit mit, dass dieser Ort in dir bleibt. Du musst ihn nicht suchen, du musst dich nur erinnern.

Ich werde dich nun **rauszählen**, und mit jeder Zahl nimmst du dieses Urvertrauen deutlicher mit in dein Tagesbewusstsein:

Du spürst wieder den Kontakt deines Körpers zur Unterlage. Das Urvertrauen ist fest in deinen Zellen gespeichert.

Du nimmst die Umgebung um dich herum wahr, während die innere Ruhe dich wie ein schützender Mantel umhüllt.

Dein Atem wird kräftiger. Du spürst die frische Energie, die dich nun durchströmt.

Bewege sanft deine Hände und Füße. Du merkst, wie du wacher und klarer wirst, getragen von deiner inneren Quelle.

Öffne in deinem eigenen Tempo die Augen. Du bist wieder ganz im Hier und Jetzt, angekommen im Raum, bereit, dein Urvertrauen mit in deinen Alltag zu nehmen.“

## Langform – Vollständig

### 1. Einleitung und Zentrierung (3–5 Minuten)

„Finde eine Position, in der du dich für die nächsten 20 bis 30 Minuten wohlfühlst. Schließe sanft die Augen. Atme tief ein ... und langsam aus. Erlaube deinem Körper, mit jedem Atemzug ruhiger und entspannter zu werden.

Richte deine Aufmerksamkeit nun ganz auf deinen Atem. Zähle leise in deinem Kopf: Ein — Zwei — Ein — Zwei. Mit jedem Atemzug tauchst du tiefer in die Ruhe ein. Nimm einfach wahr, wie die Unterlage dich trägt und du mit jedem Ausatmen schwerer wirst.“

### 2. Die detaillierte Sequenz

**Rechte Hand und Unterarm** „Konzentriere dich auf deine rechte Hand. Jetzt ziehe deine rechte Hand fest zu einer Faust zusammen. Spüre die Anspannung in den Fingern, in der Handfläche und im Unterarm. Halte diese Spannung für etwa fünf Sekunden ... Halte ... Und jetzt lass die Hand schlagartig weich und entspannt werden. Lass die Muskeln vollständig entspannen. Spüre, wie die Spannung jetzt vollständig nachgibt. Nimm das Kribbeln oder die Wärme wahr.“ *(20 Sekunden Pause zum Nachspüren)*

**Rechter Oberarm** „Beuge nun den rechten Arm und spanne deinen rechten Oberarm fest an. Drücke den Ellbogen leicht in die Unterlage, um den Bizeps zu spüren. Halte die Kraft ... Halte ... Und jetzt lasse los. Der Arm wird weich und schwer. Bleibe einen Moment ganz bei diesem Gefühl.“ *(20 Sekunden Pause)*

**Linke Hand und Unterarm** „Gehe mit der Aufmerksamkeit zur linken Hand. Ziehe sie fest zur Faust. Spüre die Kraft in den Fingern und im linken Unterarm ... Halte ... Und jetzt lasse los. Stell dir vor, du lässt eine schwere Last einfach zu Boden fallen. Spüre die Erleichterung im Muskel.“ *(20 Sekunden Pause)*

**Linker Oberarm** „Beuge nun den linken Arm und spanne den Oberarm fest an. Behalte die Muskeln fest, während du den Atem ruhig fließen lässt ... Halte ... Und jetzt lasse los. Spüre, wie auch dieser Arm nun vollkommen entspannt auf der Unterlage liegt.“ *(20 Sekunden Pause)*

**Stirn und Kopfhaut** „Zieh die Stirn weit nach oben in Falten. Spüre die Spannung bis hinauf zur Kopfhaut. Halte diese Spannung ... Halte ... Und jetzt lasse los. Spüre, wie die Stirn glatt, weit und weich wird.“ *(15 Sekunden Pause)*

**Augen und Nase** „Kneife die Augen fest zusammen und rümpfe die Nase. Spüre die Spannung im oberen Gesichtsbereich ... Halte ... Und jetzt lasse los. Die Augenlider liegen nun ganz leicht und locker auf.“ *(15 Sekunden Pause)*

**Kiefer und Mund** „Beiße die Zähne fest zusammen und presse die Lippen aufeinander. Ziehe die Mundwinkel leicht nach außen. Spüre die Spannung im Kiefer ... Halte ... Und jetzt entspanne alles wieder. Lass den Unterkiefer locker hängen. Fühle, wie die Entspannung in dein Gesicht fließt.“ *(15 Sekunden Pause)*

**Nacken und Hals** „Drücke den Hinterkopf sanft gegen die Unterlage (oder ziehe das Kinn leicht Richtung Brust). Spüre die Spannung in den Nackenmuskeln ... Halte ... Und jetzt lasse los. Lass den Hals und den Nacken ganz weich werden.“ (20 Sekunden Pause)

**Schultern** „Ziehe beide Schultern weit hoch zu den Ohren. Spüre die Festigkeit und die Kraft in diesem Bereich ... Halte ... Und jetzt lasse los. Spüre, wie die Schultern tief und schwer nach unten sinken.“ (20 Sekunden Pause)

**Oberer Rücken** „Ziehe die Schulterblätter hinten fest zusammen, als wollten sie sich berühren. Spüre die Anspannung im oberen Rücken ... Halte ... Und jetzt lasse los. Lass den Rücken breit und ganz locker werden.“ (20 Sekunden Pause)

**Bauchmuskulatur** „Mache den Bauch ganz fest. Spanne die Bauchmuskeln an, als würdest du dich gegen einen Druck von außen schützen. Halte ... Und jetzt lasse los. Atme tief in den nun weichen Bauch ein und aus. Fühle, wie du innerlich immer ruhiger wirst.“ (20 Sekunden Pause)

**Gesäß und Becken** „Kneife die Pobacken fest zusammen. Spüre die Kraft im Gesäß und im Beckenboden ... Halte ... Und jetzt lasse los. Sinke mit dem Becken schwer in die Unterlage ein.“ (20 Sekunden Pause)

**Rechter Oberschenkel** „Spanne den rechten Oberschenkel fest an. Drücke die Kniekehle leicht nach unten. Halte ... Und jetzt lasse los. Nimm wahr, wie die Ruhe in das Bein einzieht.“ (20 Sekunden Pause)

**Rechte Wade** „Ziehe die rechten Zehen fest zu deinem Schienbein hoch. Spüre die Spannung in der rechten Wade ... Halte ... Und jetzt lasse los. Deine Muskeln werden jetzt weich und schwer.“ (20 Sekunden Pause)

**Rechter Fuß** „Krall die Zehen des rechten Fußes fest ein. Spanne die Fußsohle an ... Halte ... Und jetzt lasse wieder los. Die Entspannung fließt bis in die Zehenspitzen.“ (15 Sekunden Pause)

**Linker Oberschenkel** „Spanne nun den linken Oberschenkel fest an. Spüre die Kraft im großen Muskel ... Halte ... Und jetzt lasse los. Auch dieses Bein wird nun ganz locker.“ (20 Sekunden Pause)

**Linke Wade** „Ziehe die linken Zehen zum Schienbein hoch. Halte die Spannung in der Wade ... Halte ... Und jetzt lasse los. Fühle die Wärme, die nun im Bein aufsteigt.“ (20 Sekunden Pause)

**Linker Fuß** „Krall die Zehen des linken Fußes fest ein. Erzeuge Spannung im ganzen Fuß ... Halte ... Und jetzt lasse wieder los. Alle Spannung fließt nun aus dem Fuß heraus.“ (15 Sekunden Pause)

### **3. Abschluss und Vertiefung (5–8 Minuten)**

„Nimm dir Zeit, um einfach nur nachzuspüren. Dein ganzer Körper fühlt sich jetzt an wie weicher Wackelpudding. Jede einzelne Muskelgruppe ist nun gelöst. Stell dir vor, wie eine warme Welle der Entspannung dich von Kopf bis Fuß durchströmt. Du bist vollkommen ruhig.

Mit jedem Atemzug sinkst du tiefer in diesen Zustand. Du kannst dieses Gefühl der Ruhe jederzeit wieder abrufen, wenn du dich an diesen Moment erinnerst.

- **Übergang zur Transformation:** ‚Diese tiefe körperliche Ebene ist nun bereit für den nächsten Schritt deiner Transformation ...‘
- **Rauszählen:** ‚Atme nun wieder tief und kräftig ein. Spüre die Energie, die zurückkehrt. Bewege Finger und Zehen, recke und strecke dich. Wenn du bereit bist, öffne die Augen und sei wieder vollkommen klar und wach im Hier und Jetzt.‘

# Die Arbeit mit Gruppen in der PME

Die Vermittlung der Progressiven Muskelentspannung in einer Gruppe bietet den Vorteil der gemeinsamen Erfahrung und Motivation. Gleichzeitig erfordert sie von dir als Kursleiter eine erhöhte Aufmerksamkeit für die Raumgestaltung und die unterschiedlichen Bedürfnisse der Teilnehmer.

## 1. Rahmenbedingungen und Atmosphäre

- **Raumgestaltung:** Sorge für ausreichend Platz zwischen den Matten, damit sich niemand durch die Bewegungen des Nachbarn gestört fühlt. Eine warme Raumtemperatur ist essenziell, da der Körper bei Entspannung schnell auskühlt.
- **Akustik:** Deine Stimme muss für alle klar hörbar sein, ohne laut oder fordernd zu wirken. Nutze bei großen Gruppen ggf. eine sanfte Verstärkung, um deine Stimme zu schonen und die Modulation (leise, tief) beizubehalten.
- **Sichtkontakt:** Positioniere dich so, dass du alle Teilnehmer im Blick hast, um auf Unruhe oder falsche Ausführungen reagieren zu können.

## 2. Besonderheiten bei der Anleitung von Gruppen

- **Synchronisation:** Achte darauf, dass die Gruppe im selben Rhythmus bleibt. Gib klare Signale für den Beginn der Anspannung und den Moment des Loslassens.
- **Neutralität:** Da du nicht auf die individuellen Schmerzgrenzen jedes Einzelnen eingehen kannst, betone in der Gruppe verstärkt die Eigenverantwortung: „Gehe nur so weit, wie es sich für dich gut anfühlt.“
- **Homogenität vs. Individualität:** Manche Teilnehmer entspannen schneller als andere. Plane die Pausen zum Nachspüren so ein, dass auch die „langsameren“ Teilnehmer den Effekt integrieren können.

## 3. Umgang mit Gruppendynamik

- **Störgeräusche:** Husten, Magenknurren oder Bewegungen anderer Teilnehmer sind in Gruppen normal. Integriere diese Geräusche in deine Anleitung: „Lass alle Geräusche im Außen einfach da sein, sie helfen dir, noch tiefer in deine eigene Ruhe zu sinken.“
- **Lachen oder Unruhe:** Besonders bei der Gesichtsentspannung kommt es oft zu kurzem Kichern. Begegne dem mit Gelassenheit und führe die Gruppe ruhig weiter.
- **Erfahrungsaustausch:** Plane nach der Übung Zeit für eine kurze Reflexion ein. Das Besprechen der Wahrnehmungen (Wärme, Kribbeln, Schwere) hilft den Teilnehmern, ihre eigene Erfahrung einzuordnen und von anderen zu lernen.

## 4. Methodik für Kursleiter

- **Demonstration:** Zeige die Übungen vor Beginn der eigentlichen Entspannungsphase einmal im Stehen oder Sitzen vor. So müssen die Teilnehmer während der Übung nicht die Augen öffnen oder den Kopf heben, um zu sehen, was gemeint ist.
- **Präsenz:** Deine eigene Ruhe überträgt sich auf die Gruppe. Achte auf deine Körperhaltung und deine Atmung, während du anleitest.

### **5. Transfer und Transformation in der Gruppe**

Auch in der Gruppe kann die PME als Vorbereitung für eine gemeinsame Trancereise oder **Transformation** genutzt werden. Das gemeinsame **Rauszählen** am Ende sollte besonders achtsam geschehen, damit alle Teilnehmer gleichzeitig und sicher wieder im Wachzustand ankommen.