



Therapiezentrum Steinau  
Praxis Götl  
Vogelsberger Str.1  
36396 Steinau a.d.Str.  
Tel: 06663 / 6663

## Progressive Muskelentspannung nach Jakobson

In unserer auf Leistung und Vorwärtskommen gepolten Gesellschaft ist Stress zum Gesundheitsrisiko Nummer eins geworden. Ständig drängen die Termine, wachsen die Aufgaben in Beruf und Privatleben. Wie soll man da noch einen klaren Kopf bewahren? Eins ist sicher: Wer keine Möglichkeiten zur Bewältigung der Nervenbelastung findet, wird irgendwann körperlich krank. Es gibt allerdings durchaus Möglichkeiten es nicht soweit kommen zu lassen.

Die Progressive Muskelentspannung wurde 1938 von dem Psychologen Edmund Jacobson in Amerika entwickelt. In den 60er Jahren kam diese Entspannungstechnik nach Deutschland.

Das Prinzip der Progressiven Muskelentspannung besteht darin, verschiedene Muskelpartien anzuspannen und nach kurzer Zeit wieder loszulassen. Durch diesen Kontrast der Muskelspannung nimmt man die eintretende Entspannung wesentlich intensiver wahr, als ohne vorherige Anspannung.

Zwei Drittel der gestressten Menschen leiden an Muskelverspannungen und Rückenschmerzen. Sie fühlen sich erschöpft oder gar ausgebrannt, hinzu kommen Nervosität, Schlafstörungen, Ängste, Konzentrationsstörungen oder Kopfschmerzen. Auch das Risiko für Herz-Kreislauferkrankungen ist erhöht. Die stärksten Stressfaktoren sind Versagensängste, übermäßiger Perfektionsdrang oder zeitliche Überforderung. Allein ist das sehr schwer zu schaffen. Man muss lernen, die Erwartungen an sich selbst zurückzuschrauben und auch mal „Nein“ zu sagen. Die Progressive Muskelentspannung hilft in Stress-Situationen die körperlich-emotionale Erregung abzubauen oder zu reduzieren.

Auch wenn man meint, der straffe Tagesablauf lasse keine Pausen zu, empfehlen wir feste Übungszeiten einzuplanen. Bereits eine kurze Übungsfolge am Morgen oder nach Feierabend, machen einen anstrengenden Tag wesentlich angenehmer. Gönnen sie sich weitere „Schöne Erlebnisse“ wie z.B. Musik hören, Lesen, Spaziergehen oder lassen sie sich in unserer Wellness Lounge verwöhnen. Sie werden erleben wie die Lebensfreude wieder wächst und ihr Selbstwertgefühl wird gestärkt. Ein schlechtes Gewissen sollte man sich von niemandem einreden lassen, am wenigsten von sich selbst.