

# Anleitung zur Progressiven Muskel-Relaxation

**Setze Dich** auf einen Stuhl **oder lege Dich hin**. Wenn Du sitzt, stelle Deine Füße auf den Boden und lege Deine Hände auf Deinen Beinen ab. Wenn Du liegst, lege Deine Arme neben dir ab. **Atme** tief durch Deine **Nase ein** und durch den **Mund aus**. Lass Deine **Gedanken kommen und gehen**.

## Hand und Arm

Mache Deine **rechte Hand zur Faust**. Stell dir vor, Du hast eine Zitrone in der Hand. Drücke sie ganz fest zusammen. Atme aus und **lass die Anspannung los**. Nimm eine neue Zitrone und **drücke sie noch fester** zusammen als die erste Zitrone. Und jetzt **lass die Anspannung los**.

Ziehe Deinen **rechten Unterarm in Richtung Schulter**, als wärst Du ein Bodybuilder und zeigtest Deine Muskeln. Atme tief durch und lass Deinen Arm auf Dein Bein **senken und entspanne**. Ziehe nun wieder Deinen rechten Arm in **Richtung Schulter**. Nun **entspanne** Deinen Arm.

**Wiederhole** das Ganze mit Deiner linken Hand und Deinem linken Arm.

## Augenbrauen

**Ziehe** Deine Augenbrauen so **hoch** wie möglich – so, als wärst Du total erstaunt über etwas. Atme aus und **lass die Anspannung los**. Atme wieder ein und **ziehe** Deine Augenbrauen noch einmal so **hoch** wie möglich – noch höher, als ob sie Deinen Haaransatz berühren. **Lasse los** und atme langsam aus.

## Augen

**Drücke** Deine Augen **fest zu** – stell dir vor, Du wirst durch helles Licht total geblendet. Atme langsam aus und **entspanne**. Atme wieder ein, und drücke Deine Augen **noch einmal fest zu** – noch fester. Atme tief aus, **öffne Deine Augen** und **entspanne** Dein ganzes Gesicht.

## Mund

**Öffne langsam ganz weit** Deinen Mund – als ob Du in einen großen Apfel beißen würdest und halte ihn offen. Atme aus und **schließe** Deinen Mund wieder. **Öffne wieder** Deinen Mund ganz weit, halte die Anspannung. **Schließe** Deinen Mund und atme langsam aus.

## Kopf

**Beuge langsam und vorsichtig** Deinen Kopf **zurück** – stelle dir vor, Du guckst dir die Sterne am Himmel an. Atme aus und bringe langsam Deinen Kopf wieder in eine **angenehme Position**. Atme wieder ein und **beuge** Deinen Kopf noch einmal **langsam zurück**. Atme tief durch und **entspanne**.

## Schultern

**Ziehe** Deine Schultern **hoch** zu Deinen Ohren, wie eine Schildkröte, die ihren Kopf einzieht. Atme aus und **entspanne** Dich. Atme ein und **ziehe** noch einmal Deine Schultern **hoch**. Atme tief durch und **entspanne**.

**Schiebe** Deine Schulterblätter **zusammen**, stell dir vor, Du quetschst eine kleine Wasserflasche dazwischen ein. Atme tief durch und **entspanne** Dich. **Schiebe** noch einmal Deine Schulterblätter **zusammen**, sodass sie sich fast berühren. **Lass** Deine Schultern **wieder los**.

## Brust und Bauch

**Drücke** Deinen Brustkorb und Bauch **weit heraus**, wie ein Luftballon, der sich mit Luft füllt. Atme jetzt wieder langsam aus und **lasse** alle Spannung **los**. Atme wieder tief ein und **schiebe** Deinen Brustkorb und Bauch **heraus**. Atme tief durch und **entspanne**.

## Oberschenkel

**Spanne** Deine Oberschenkel **an**, sodass Du Dich selbst ein Stück aus Deinem Stuhl herausdrückst. Atme aus und **entspanne**. **Spanne** noch einmal Deine Oberschenkel **an**. Atme aus und **entspanne**.

## Zehen

**Ziehe** die Zehen Deines rechten Fußes **nach oben** in Richtung Schienbein. Lass die Anspannung los und **lege** die Zehen **wieder ab**. **Ziehe** noch einmal Deine rechten Zehen **nach oben**, spanne noch stärker Deine Wadenmuskeln an. Atme tief durch und **entspanne** Dich.

**Rolle** die Zehen Deines rechten Fußes **ein**. Stelle dir vor, Du vergräbst sie tief im Sand. Atme aus und **löse** die **Anspannung**. **Rolle** noch einmal die Zehen **ein**. **Lass die Anspannung los**.

**Wiederhole** das Ganze mit Deinen linken Zehen.

## Ausklang

**Spüre**, wie gut es sich anfühlt, entspannt zu sein und **bleibe so entspannt**, wie Du kannst. Lass Deinen ganzen **Körper ganz locker**. Genieße das Gefühl der Entspannung noch einen Moment. Wenn Du so weiter übst, wirst Du ein super Entspanner! Behalte das Gefühl den ganzen Tag über bei dir und erinnere Dich daran, wie gut es sich anfühlt, entspannt zu sein. Atme noch einmal tief durch die **Nase ein** und langsam aus dem **Mund aus**. Jetzt kannst Du ganz **entspannt durchstarten!**