

# **Anforderung – Belastung – Stress**

**Belastungen in Studium oder Beruf mit  
Entspannung und Stressimpfung wirksam begegnen**

Hochschule für Soziale Arbeit FHNW  
Unterrichtsunterlage zum Modul  
Lernstrategien und Selbstmanagement  
HS 2008/09  
Wolfgang Widulle

# Inhaltsverzeichnis

1. Was ist Stress? Was ist Burnout? .....	3
1.1 Definition Stress .....	3
1.2 Definition Burnout.....	3
1.3 Burnout – Stadien (n. Freudenberger 1992, 38ff) .....	4
2. Der menschliche Körper unter Belastung.....	5
3. Belastungsstufen und Belastungssymptome.....	6
Stufe 1    momentane Belastung / Anforderung: <i>Aktivierung</i> .....	6
Stufe 2    Dauerbelastung / Belastung / Stress: <i>Beschwerden</i> .....	6
Stufe 3    Dauer - Überlastung / Erschöpfung / Burnout <i>Krankheiten</i> .....	6
4. Umgang mit Stress .....	7
4.1 Strategien zum Umgang mit Stress und Burnout.....	7
4.1.1 Entspannung .....	7
4.1.2 Bewegung und Erholung.....	7
4.1.3 Medikamentöse Behandlung .....	7
4.1.4 Therapie .....	7
4.1.5 sozialer Support.....	7
4.1.6 Stressimpfung.....	7
4.2 Exkurs: Wie geht man bei einer Stressimpfung vor ? .....	8
4.3 Exkurs: Wie können konkrete Selbstinstruktionen aussehen ? .....	9
1) Zur Vorbereitung auf eine Streßbedingung.....	9
2) Auf die Streßbedingung stoßen .....	9
3) Phase des Überwältigtwerdens .....	9
4) Nach der Belastungssituation .....	9
4.4 Exkurs: Sekundenschnelle Entspannung .....	10
Übungsaufbau .....	10
Ablauf .....	10
Sequenzen .....	10
4.4 Anleitung zur progressiven Muskelentspannung n. Jacobson .....	11
Inhalt.....	11
1. Lange Version (ca. 35-40 Min.) .....	11
2. Verkürzte Fassung (ca. 18 Min.) .....	14
3. Verkürzte Fassung (ca. 9 Min.) mit Ruhebild.....	17
4. Verkürzte Fassung (ca. 7 Min.) mit Ruhebild und Entspannungswort.....	18
5 Literatur.....	19

# 1. Was ist Stress? Was ist Burnout?

aus: unveröffentliche Kursunterlagen Kontaktstudium Erwachsenenbildung, Päd. Hochschule Weingarten, Prof. Dr. D. Wahl  
Ergänzungen w.w.

## 1.1 Definition Stress

„Stress ist ein zeitlich begrenzter, gefühlsmässig belastender Zustand, der durch eine Situation, bzw. eine Anforderung ausgelöst wird, von der die Person glaubt, sie nur schlecht oder gar nicht bewältigen zu können, und deren nicht bewältigte Folgen als bedrohlich empfunden werden.“ (Hobmair 1997, 178). Stress tritt auf, wenn die eigene Wirksamkeit bzw. die eigenen Ressourcen als unzureichend für die Bewältigung einer Situation erlebt werden, also eine Diskrepanz zwischen Situationsmodell und Selbstmodell wahrgenommen wird. (Wahl).

**Erste Stufe: Anforderung.** Geht man z.B. von mehreren Stress-"Stufen" aus, die gleitend ineinander übergehen, so wäre eine erste Stufe als "Anforderung" zu bezeichnen. Hierbei bin ich mir zwar nicht ganz sicher, ob meine Kräfte (Selbstmodell) zur Situationsbewältigung ausreichen werden, aber ich bin zuversichtlich, dass ich die Anforderungen meistern kann. Situations- und Selbstmodell überlappen sich deutlich.

**Zweite Stufe: Belastung.** Je weiter Situationsmodell und Selbstmodell auseinanderdriften, um so belastender werden Anforderungen erlebt. Subjektiv wird dies als Einbusse an positiven Emotionen und zugleich als Beeinträchtigung von Erlebnis-, Erfahrungs- und Handlungsmöglichkeiten wahrgenommen. Die Überlappung zwischen Situationsmodell und Selbstmodell ist nur noch schmal.

**Dritte Stufe: Stress.** Stress im eigentlichen Sinne tritt schliesslich auf, wenn Situationsmodell und Selbstmodell vollends auseinanderfallen. Die Symptomatik im kognitiven, emotionalen, motivationalen und physiologischen Bereich wird z-nehmend deutlicher.

**Vierte Stufe: Erschöpfung.** Bleiben Stresssituationen über längere Zeit bestehen, helfeli also alle Bemühungen ('coping) eines Individuums nicht, die Anforderungen angemessen zu bewältigen, so erschöpfen sich die Kräfte. Müdigkeit, Erschöpfung und auch Gefühle von Hilf- und Hoffnungslosigkeit können die Folge sein.

**Fünfte Stufe: Burnout.** Als subjektive Antwort kann das Individuum schliesslich beginnen, sich aus den belastenden Situationen herauszuziehen oder sich wenigstens von ihnen zu distanzieren. Die Verbindung von emotionaler Erschöpfung, reduzierter Leistungsfähigkeit und Distanzierung wird heute als "burnout-Syndrom" (vgl. Barth) bezeichnet.

## 1.2 Definition Burnout

Burnout ist ein Syndrom „emotionaler Überbeanspruchung, verbunden mit Abgestumpftheit, wachsendem Zynismus, sowie Gefühlen persönlicher Inkompetenz. Besonders bemerkenswert ist dabei, dass dies nicht leicht als bereits vorher existierendes „Persönlichkeitsmerkmal“ abgetan werden kann, sondern offenbar bevorzugt besonders engagierte Mitarbeiter trifft, die ihre begrenzten Handlungsmöglichkeiten als besonders belastend erleben“. Asanger/Wenninger 1999, 749

### 1.3 Burnout – Stadien (n. Freudenberger 1992, 38ff)

- **Der Zwang, sich zu beweisen:** hohe Erwartungen an sich selbst, Leistungsbereitschaft und der Wunsch, Einfluss auf andere Menschen zu nehmen charakterisieren diese Phase.  
*Indiz: hohe Leistungsbereitschaft, ev. private Einsamkeit*
- **Verstärkter Einsatz:** Die Arbeit erhält höchste Priorität. Man verwechselt Zwang mit Engagement. Unfähigkeit zu delegieren, Angst vor dem Verlust der Kontrolle über die beruflichen Bereiche erhöhen den Zwang zum eigenen Einsatz.  
*Indiz: Schwierigkeiten, Arbeit zu delegieren*
- **subtile Vernachlässigung eigener Bedürfnisse:** die Aufmerksamkeit für sich selbst wird reduziert. Kleine Pflichten und Freuden des Alltags werden als unnötig empfunden, sie werden verschoben oder vergessen.  
*Indiz: Vergessen / verschieben von kleinen aber wichtigen Alltagsdingen*
- **Verdrängung von Konflikten und Bedürfnissen:** innere Konflikte und Unausgeglichenheit in Empfinden und Verhalten werden bewusst und zeigen sich, werden jedoch beiseite geschoben.  
*Indiz: Kreisen von Gedanken um Elementares: Gesundheit, Schlaf, Ernährung, Energiemangel*
- **Umdeutung von Werten:** Verdrängungsleistungen verwischen die Unterschiede zwischen Wichtigem und Unwichtigem im eigenen Leben: private Werte verlieren an Wert. Die ständige Priorisierung der Arbeit macht sich in einem erhöhten Zeitdruck bemerkbar.  
*Indiz: gestörter Zeitbegriff: Die Zeit schrumpft auf die Gegenwart zusammen.*
- **verstärkte Verleugnung** der auftretenden Probleme: Eigene Bedürfnisse werden verstärkt verleugnet. Wahrnehmungsverschiebungen treten auf. Man nimmt die Wirklichkeit aussen kaum mehr wahr.  
*Indiz: Als fremd Erleben äusserer Anforderungen*
- **Rückzug:** Der Distanzierung von den eigenen Bedürfnissen und Gefühlen folgt die äussere Distanzierung von Menschen und Beziehungen. Charakteristisch ist ein Gefühl von Hoffnungslosigkeit und Orientierungslosigkeit. Häufig – Zynismus, Eigenbrötlerei.  
*Indiz: Ausschlagen von Einladungen, geselligem, Vermeidungshaltung zu Beziehungen*
- **beobachtbare Verhaltensänderungen:** Es sinkt die Frustrationstoleranz und Kritikfähigkeit. Die Unterscheidung von „Angst vor...“ und „Bedürfnis nach...“ fällt zunehmend schwerer. Die Urteilsfähigkeit ist eingeschränkt, Besorgnis anderer wird als Angriff interpretiert. Auf persönliche Dinge ist man kaum mehr ansprechbar.  
*Indiz: barsche Abgrenzungen und Zurückweisungen, sich-angegriffen-fühlen, Unfähigkeit, Dinge zu nennen, die einem guttun.*
- **Depersonalisation:** Die Verlust des Gefühls für die eigene Persönlichkeit macht sich bemerkbar als Selbstverneinung, Verwischung von Denken, Emotionen, Blockaden
- **innere Leere:** Es gibt noch schwache Wünsche nach Erholung, die Mittel aber wirkungslos.  
*Indiz: Starkes Gefühl von Nutzlosigkeit, Ausgezehrt-sein,*
- **Depression:** Das Leben scheint sinn- und hoffnungslos, alles ist egal. Verzweiflung und Erschöpfung sind die vorherrschenden Empfindungen.  
*Indiz: Wunsch nach Dauerschlaf, Suchtmittel- u. Medikamentenkonsum, Suizidgedanken u.*
- **völlige Burnout-Erschöpfung:** somatische Symptome, akute Krise, lebensgefährliche Erschöpfungszustände

## 2. Der menschliche Körper unter Belastung

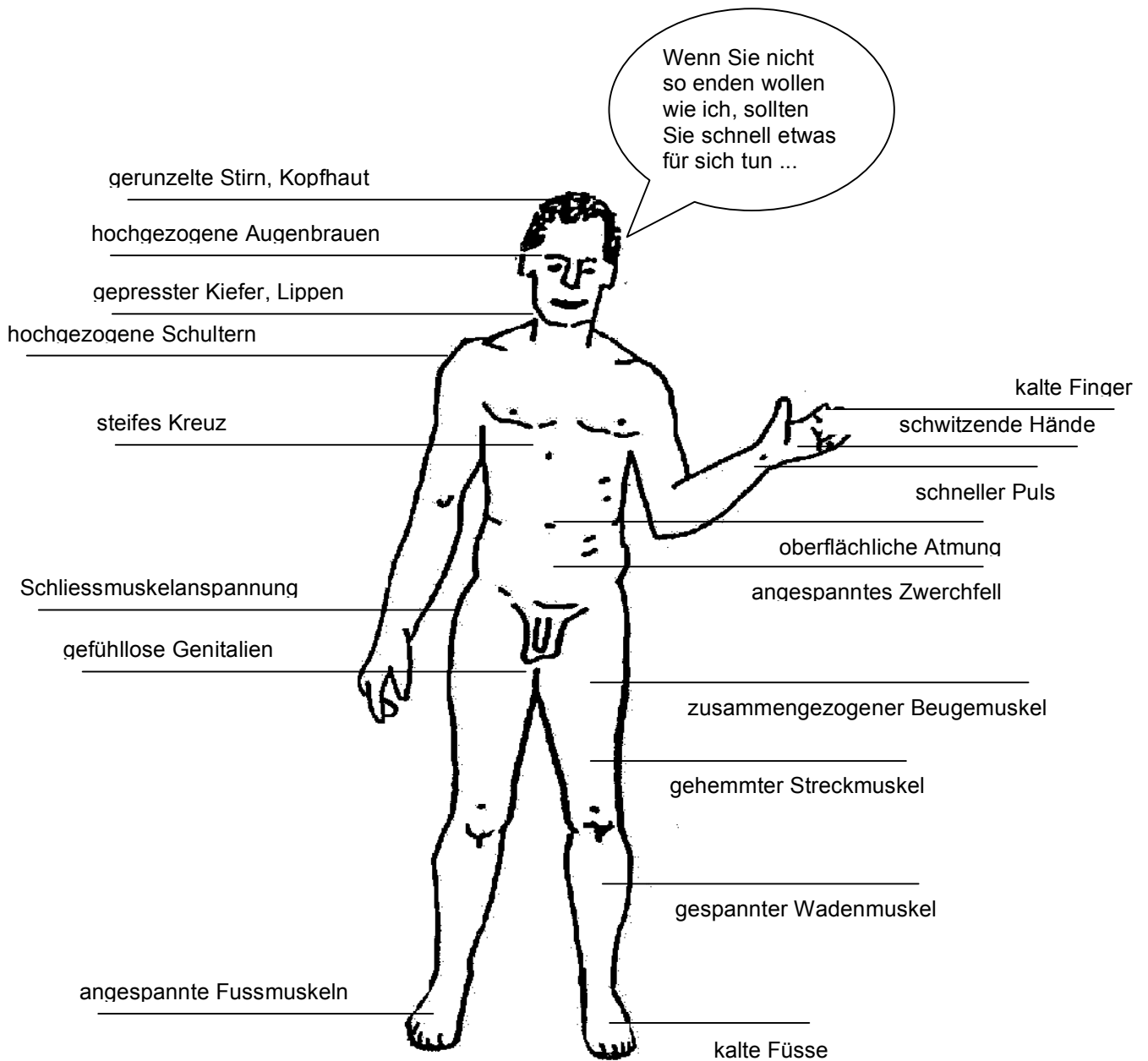


Abb. Der menschliche Körper unter Belastung, Wahl 2000

### 3. Belastungsstufen und Belastungssymptome

**Stufe 1**      **momentane Belastung / Anforderung:**      **Aktivierung**

Eine berufliche Aufgabe, die ich durchaus als reizvoll und positiv erleben kann, verlangt mir im Moment alle Kräfte ab!

**Stufe 2**      **Dauerbelastung / Belastung / Stress:**      **Beschwerden**

Ich bin in einer beruflichen Situation, die mir dauernd alle Kräfte abverlangt und in der ich alle Reserven mobilisieren muss. Ich erlebe dies nicht mehr positiv, sondern überwiegend als anstrengend und belastend.

**Stufe 3**      **Dauer - Überlastung / Erschöpfung / Burnout**      **Krankheiten**

Durch die dauernde berufliche Überlastung lassen meine Kräfte nach, die Reserven sind aufgebraucht - ich komme zunehmend in ein Stadium der Erschöpfung.

Folgende körperlichen Symptome gehören zu den drei vorgenannten Belastungsstufen:

Erhöhter Puls	1	Herzrythmusstörungen	2
Geschwächtes Immunsystem	2	Muskelverspannungen	2
Magengeschwüre	3	Anstieg des Blutzuckers	1
Vermehrte Durchblutung	1	Beschleunigte Blutgerinnung	1
Kopfschmerzen	2	Migräne	3
Belastungsasthma	3	Bandscheibenvorfälle	3
Rückenschmerzen	2	„Atembeschwerden	2
Herzbeschwerden	3	Erhöhte Reizbarkeit	2
Verdauungsunregelmässigkeiten	2	Komisches Gefühl im Bauch	1
Schweissbildung	1	Herzinfarkt	3
Ständiger Bluthochdruck	3	Erhöhte Ermüdbarkeit	2
Verringerte Infektionsabwehr	2		

## **4. Umgang mit Stress**

Zum Umgang mit Stresssituationen bieten sich eine Vielzahl von Strategien an. Im folgenden werden einige Strategien genannt. Die Stressimpfung im Sinne der kognitiven Verhaltenstherapie, die Arbeit mit Selbstinstruktionen und die progressive Muskelentspannung, drei wirksame, einfache und unbedenkliche Verfahren werden im Folgenden ausführlicher dargestellt.

### **4.1 Strategien zum Umgang mit Stress und Burnout**

#### **4.1.1 Entspannung**

- Biofeedback
- progressive Muskelentspannung
- autogenes Training
- Yoga
- Meditation

#### **4.1.2 Bewegung und Erholung**

- Sport
- Schlaf

#### **4.1.3 Medikamentöse Behandlung**

- Beruhigungsmittel (Achtung: Suchtpotenzial)

#### **4.1.4 Therapie**

- Gesprächstherapie
- Verhaltenstherapie
- körperorientierte Psychotherapien

#### **4.1.5 sozialer Support**

- Gespräche mit Freunden und Kollegen, Familienmitgliedern
- Einbettung in soziale Netze in Familie, Kollegen- und Freundeskreis
- berufliche Unterstützung durch kollegiale Beratung, Intervention, Supervision

#### **4.1.6 Stressimpfung**

Stressimpfung ist die gedankliche und emotionale Vorbereitung auf belastende Situationen. Weil die Gefahr besteht, dass "Might and fight" - Reaktionen sinnvollere Vorgehensweisen ausser Kraft setzen, wird das eigene Handeln kleinschrittig gesteuert. Kleinschrittig bedeutet: der Akteur leitet sein eigenes Handeln durch inneres Sprechen, also durch sog. "Selbst - Instruktionen" an. Dadurch verbessert er sein "coping".

## 4.2 Exkurs: Wie geht man bei einer Stressimpfung vor ?

Erster Schritt ist eine gründliche Analyse des belastenden Geschehens: Was denke ich, was fühle ich, was sind meine typischen Reaktionsweisen ? Zweiter Schritt ist eine Diskussion der Ziele: was will ich erreichen, wie möchte ich handeln können ? Dritter Schritt ist eine Ausarbeitung der einzelnen Selbstanweisungen: Wie muss ich mich selbst kleinschrittig mit Selbstinstruktionen steuern, damit ich auch das tun kan'n, was ich tun möchte ? Die Selbstanweisungen beziehen sich dabei einerseits auf den Umgang mit den eigenen Emotionen (siehe "flight and fight") und andererseits auf das Einhalten der ausgearbeiteten Lösungsstrategien. Selbstanweisungen werden für vier bzw. für sechs Zeitpunkte ausgearbeitet. Für den Zeitraum

lange bzw. direkt VOR dem Eintritt in die belastende Situation:

- zum Umgang mit den eigenen Emotionen
- zum Einhalten der ausgearbeiteten Lösungsstrategien

für den EINTRITT in die belastende Situation:

- zum Umgang mit den eigenen Emotionen
- zum Einhalten der ausgearbeiteten Lösungsstrategien

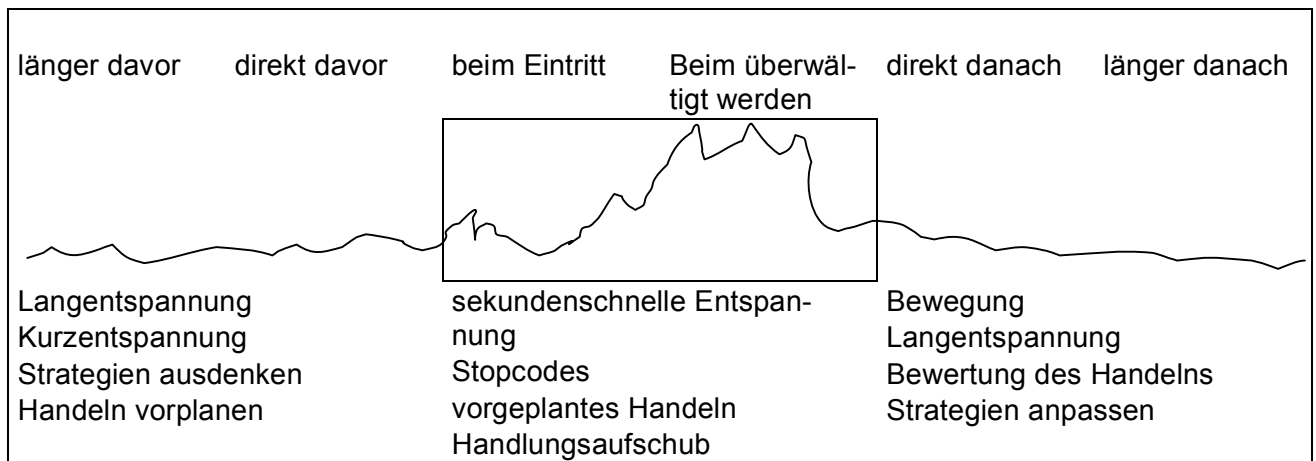
für die mögliche Phase des ÜBERWÄLTIGTWERDENS von der Situation

- zum Umgang mit den eigenen Emotionen
- zum Einhalten der ausgearbeiteten Lösungsstrategien

diekt bzw. lange NACH dem Austritt aus der belastenden Situation:

- zum Umgang mit den eigenen Emotionen
- zum Einhalten der ausgearbeiteten Lösungsstrategien

Beispiel für den Verlauf von Erregung und Massnahmen der Stressimpfung





## 4.3 Exkurs: Wie können konkrete Selbstinstruktionen aussehen ?

aus Meichenbaum (1979). Kognitive Verhaltensmodifikation. Weinheim: BeltzPVU

### 1) Zur Vorbereitung auf eine Streßbedingung

- Was ist zu tun ?
- Du kannst darüber nachdenken, was du machen kannst.
- Wo liegen meine Schwierigkeiten ?
- Wie wird wohl der/die andere reagieren ?
- Ich kann mir einen Plan aufstellen.
- Ich kann versuchen, mich zu beruhigen.

### 2) Auf die Streßbedingung stoßen

Entspanne Dich, du hast dich unter Kontrolle.

- Atme tief durch. So ist es gut.
- Denke nicht über die Furcht nach; nur über das, was du zu tun hast.
- Mache jeweils nur einen Schritt.
- Du kannst es schaffen.
- Tue jetzt den ersten Schritt, den du vorbereitet hast.

### 3) Phase des Überwältigtwerdens

- Mache eine Pause, wenn sich die Furcht einstellt.
- Konzentriere dich auf das Jetzt: was hast du zu tun ?
- Versuche Deine Furcht nicht völlig zu unterdrücken:  
• nur so weit, daß du damit zurechtkommst.

### 4) Nach der Belastungssituation

- Es hat geklappt.
- Du hast es geschafft.
- Es war gar nicht so schlimm, wie du geglaubt hast.
- Jedesmal wird es besser.
- Du kannst mit deinen Fortschritten zufrieden sein.

## 4.4 Exkurs: Sekundenschnelle Entspannung

n. Schlottke, P.F., Wahl, D. (1983). Stress und Entspannung im Unterricht. Trainingshilfen für Lehrer. München: Hueber

Die folgende Entspannungstechnik kommt aus der Verhaltenstherapie. Sie unterstützt den Umgang mit eigenen Gefühlen in schwierigen beruflichen Situationen im Rahmen von Stressimpfungsmassnahmen. Durch Entspannung und positives inneres Sprechen werden schwierige Gefühle (Angst, Ärger, Wut, Anspannung, Blockaden) gelöst und überlegtes Handeln gefördert. Die Technik muss gelernt und geübt werden. Sie benötigt einen Aufwand von 2 - 3 mal ca. 20 Minuten pro Woche über etwa 2 Monate hinweg. Das Ziel der Technik ist, sich sekundenschnell in schwierigen Alltagssituationen entspannen und so konstruktiver reagieren zu können.

Die Entspannungstechnik beinhaltet 4 Elemente:

- Ein **Wort** oder einen **Satz**, der Mut macht, entspannt, Zuversicht gibt (Stoppcode)
- ein **inneres Ruhebild**, das positiv stimmt, erleichtert, entspannt, Luft gibt.
- tiefe, langsame, entspannte **Bauchatmung**
- **Körperentspannung**, die du über Übungen bewusst herzustellen lernst.

Du suchst dir einen Stoppcode und ein inneres Ruhebild. Diese setzt du bewusst für eine bestimmte Situation ein. Bilder und Stoppcodes können für eine Situation speziell ausgesucht werden. Die dazugehörige Körperentspannung und Bauchatmung trainierst du über mehrere Wochen, bis du die Entspannung in Stresssituationen in kurzer Zeit herbeiführen kannst.

### Übungsaufbau

Du übst ca. 2 - 3x pro Woche in kürzer werdenden Übungseinheiten den Entspannungsablauf und konditionierst dich auf Bild - Stoppcode - Atmung - Entspannung.

### Ablauf

- du arbeitest mit ruhiger meditativer Musik und einer eigenen Anleitung zur Muskelentspannung. Oder: Du verwendest die Trainingskassette zum Buch von Schlottke/Wahl.
- du legst dich bequem auf den Boden (Decke oder Matte)
- du gehst im Sinne des autogenen Trainings oder progressiver Muskelentspannung durch alle Körperteile: bewusst anspannen - bewusst loslassen, bis du ganz entspannt bist.
- *immer während der Entspannungsphase* sprichst du den Stoppcode und stellst dir das Ruhebild vor: Du „konditionierst“ dabei quasi deinen Körper auf Entspannung und Atmung, wenn du den Stoppcode in Zukunft im Alltag sagen oder denken wirst.
- Du achtest während der Übung auf eine tiefe Bauchatmung.

### Sequenzen

- Du übst 1 - 2 Wochen mit einer Lang-Version
- Du übst 1 - 2 Wochen in einer Kurz-Version
- Du nimmst dir 1 - 2 Wochen im Alltag Zeit in schwierigen Situationen für eine kurze Handlungsunterbrechung: Du nimmst dir vor einer Reaktion - wenn möglich - 1 - 2 Minuten Zeit, entspannst dich mit Atmung, Stoppcode, Ruhebild und Körperentspannung und reagierst erst danach auf die schwierige Situation.
- Du kürzest die Handlungsunterbrechung auf wenige Sekunden, in denen du dich mit Stoppcode - innerem Bild - Atmung - Körperentspannung entspannst und dann reagierst.
- Du übst weiter, bis du dich in belastenden Situationen sekundenschnell entspannen kannst.

*Du wirst mit dieser Technik auf schwierige Situationen entspannter, konstruktiver, emotional stimmiger reagieren.*

## 4.4 Anleitung zur progressiven Muskelentspannung n. Jacobson

aus: Hinsch/Pfingsten. 1998). Gruppentraining sozialer Kompetenzen. Weinheim: Beltz.PsychologieVerlagsUnion

Im folgenden sind die Mitschriften der vier im GSK eingesetzten Versionen des Entspannungstrainings aufgeführt. Die lange Version orientiert sich an Florin und Tunner (1975, S. 241ff), ist aber bereits erheblich verkürzt. Wie bei Florin und Tunner ist auch in den folgenden Mitschriften die Länge der Pausen vermerkt.

Anmerkung: Der folgende Text ist nur als Anregung zu verstehen. Jeder, der das Training anwendet, sollte sich bemühen, seinen eigenen Stil zu finden; wobei im übrigen beachtet werden sollte, daß es dabei nicht um möglichst "schöne" Formulierungen gehen kann. So ist es z. B. durchaus sinnvoll, immer wieder die gleichen Formulierungen zu verwenden, auch wenn es beim Lesen dadurch etwas monoton klingt. Auch die angegebenen Pausen sind nur als Richtwerte zu betrachten. In der Praxis wird man sich eher darum bemühen, das Tempo auf die Teilnehmer abzustimmen.

Der Co-Trainer sollte am Training teilnehmen. Erstens wird dadurch den Teilnehmern die Beteiligung erleichtert und zweitens hat der Trainer, der das Entspannungstraining durchführt, auf diese Weise die Möglichkeit, ein Feedback einzuholen.

### Inhalt

1. Lange Version (ca. 35-40 Min.)
2. Verkürzte Fassung (ca. 18 Min.)
3. Verkürzte Fassung (ca. 9 Min.) mit Ruhebild
4. Verkürzte Fassung (ca. 7 Min.) mit Ruhebild und Entspannungswort

### 1. Lange Version (ca. 35-40 Min.)

Setzen Sie sich nun möglichst bequem zurecht (2) und versuchen Sie, Ihre Muskeln so locker wie möglich zu lassen (5).

Nun schließen Sie Ihre rechte Hand zur Faust (2) und achten Sie auf die Spannung in Ihrem Unterarm und in der Hand (1).

Nun lassen Sie Hand und Unterarm wieder locker, ganz locker (3). Achten Sie darauf, daß sich die Muskeln Ihrer Hand und Ihres Unterarms immer mehr entspannen (8).

Versuchen Sie auch, die Finger ganz locker werden zu lassen (3),

achten Sie darauf, daß der Daumen entspannt wird (1), der Zeigefinger (1), der Mittelfinger (1), der Ringfinger (1) und der kleine Finger (8).

Jetzt wiederholen Sie diese Übung mit der linken Hand (1), schließen Sie die linke Hand fest zur Faust (1),

achten Sie genau auf die Spannung, die dabei entsteht (1), und wieder locker lassen (3).

Achten Sie darauf, wie angenehm es ist, wenn die Muskeln vom verkrampften in den entspannten Zustand übergehen (4).

Achten Sie wieder auf die Entspannung in jedem einzelnen Finger (2), dem Daumen (1), dem Zeigefinger (1), dem Mittelfinger (1), dem Ringfinger (1) und dem kleinen Finger (8).

Jetzt spannen Sie beide Hände und Unterarme fest an (1), achten Sie wieder auf die Anspannung (1), und wieder locker lassen (2). Achten Sie wieder auf den Übergang von der Anspannung zur angenehmen Entspannung (5).

Lassen Sie die Unterarme schwer aufrufen (1) und konzentrieren Sie sich wieder auf jeden einzelnen Finger (2), die Daumen (1), die Zeigefinger (1), die Mittelfinger (1), die Ringfinger (1) und die kleinen Finger (7).

Jetzt kommen wir zum rechten Oberarm (1), winkeln Sie den Ellenbogen und spannen Sie die Oberarmmuskeln fest an (1), achten Sie wieder auf die Spannung (1).

Und wieder locker lassen (3), lassen Sie den rechten Oberarm ganz locker und entspannt werden (3), achten Sie nur auf das angenehme Gefühl der Entspannung (5).

Jetzt kommen wir zum linken Oberarm (1), winkeln Sie den Ellenbogen und spannen Sie die Oberarm-

muskeln fest an (1), achten Sie wieder auf die Spannung (1).  
Und wieder locker lassen (3), lassen Sie den linken Oberarm ganz locker und entspannt werden (3), achten Sie nur auf das angenehme Gefühl der Entspannung (5).  
Versuchen Sie, sich immer weiter zu entspannen (5).  
Jetzt strecken Sie den rechten Arm so weit, daß Sie die Anspannung intensiv an der Rückseite des Armes spüren (1) und achten Sie auf die Spannung (1).  
Und wieder locker lassen (2), legen Sie den Arm jetzt ganz bequem zurecht (3).  
Versuchen Sie, ihn noch weiter zu entspannen (4).  
Jetzt wiederholen Sie diese Übung mit dem linken Arm (1), strecken Sie den linken Arm (1) und achten Sie wieder auf die Spannung (1),  
und wieder locker lassen (3).  
Lassen Sie jetzt beide Arme ganz locker und entspannt werden (6).  
Jetzt spannen Sie in beiden Armen Oberarme (1), Unterarme (1) und Hände fest an und achten Sie auf die Spannung (1).  
Und wieder locker lassen (4).  
Versuchen Sie, die Muskeln in den Armen ganz locker werden zu lassen (4).  
Lassen Sie die Unterarme immer schwerer werden (4).  
Konzentrieren Sie sich wieder auf jeden einzelnen Finger (3), die Daumen (1), die Zeigefinger (1), die Mittelfinger (1), die Ringfinger (1) und die kleinen Finger (6).  
Konzentrieren Sie sich jetzt auf Ihre Stirn (1). Ziehen Sie die Augenbrauen fest nach oben, so daß horizontal auf der Stirn Querfalten entstehen (2)  
und wieder locker lassen (3).  
Lassen Sie die Stirn nun glatt werden und gelöst wie eine glatte leere Fläche (4).  
Versuchen Sie, mit der Entspannung der Stirn die ganze Kopfdecke locker werden zu lassen (7).  
Jetzt ziehen Sie Ihre Augenbrauen zusammen, so daß auf der Stirn senkrechte Falten entstehen (1) und achten Sie wieder auf die Anspannung (2),  
und wieder locker lassen (3), achten Sie auf den Übergang von der Anspannung zur angenehmen Entspannung (5).  
Lassen Sie Ihre Stirn immer gelöster und entspannter werden (7).  
Und jetzt versuchen Sie, auf der Stirn gleichzeitig Quer- und Längsfalten zu bilden (2), die Stirn ist jetzt ganz verspannt (2),  
und wieder locker lassen (2), lassen Sie die Stirnmuskeln ganz locker werden (2), immer lockerer (3), bis die Stirn sich anfühlt wie eine glatte, leere Fläche (8).  
Jetzt kommen wir zu den Augen. Machen Sie Ihre Augen fest zu und achten Sie auf die Spannung in der Augenpartie (1),  
und wieder entspannen (3).  
Halten Sie Ihre Augen jetzt ganz leicht geschlossen (3),  
achten Sie nur auf das angenehme Gefühl der Entspannung (2).  
Lassen Sie die Augenlider schwer werden (3) und achten Sie darauf, daß die Stirnmuskeln ganz gelöst sind und entspannt (6).  
Jetzt kommen wir zur Nase. Ziehen Sie Ihre Nase kraus, so daß Sie die Spannung an der Nase deutlich spüren (1),  
und wieder locker lassen (3), lassen Sie die Nasenflügel ganz entspannt werden (3), lassen Sie auch die Augenlider immer schwerer werden (2).  
Achten Sie auf die Stirn, die jetzt ganz glatt ist und gelöst (5).  
Nun beißen Sie Ihre Backenzähne fest aufeinander und achten Sie auf die Spannung in der ganzen Kieferpartie (2),  
und wieder locker lassen (3).  
Lassen Sie Ihre Lippen und alle Gesichtsmuskeln ganz locker werden (3).  
Versuchen Sie, Ihre Gesichtsmuskeln immer noch weiter zu entspannen (6).  
Achten Sie auf die Stirn (2), die Augenlider (2) und die Nasenflügel (4),  
achten Sie auf das Gefühl der Ruhe, das sich ausbreitet, wenn Sie Ihr Gesicht immer mehr entspannen (9).  
Und nun kommen wir zur Zunge. Drücken Sie die Zunge fest gegen den Gaumen und achten Sie auf die Spannung (1),  
und wieder locker lassen (2), lassen Sie die Zunge jetzt in eine ganz entspannte Stellung zurückfallen (6).

Nun pressen Sie Ihre Lippen fest aufeinander, achten Sie darauf, wie angespannt Lippen und Wangen sind (1),  
und wieder locker lassen (3).  
Achten Sie wieder auf den Gegensatz zwischen Anspannung und der angenehmen Entspannung, die sich allmählich ausbreitet (8).  
Jetzt spannen Sie bitte Ihr ganzes Gesicht an (2), die Stirn (1), die Kopfdecke (1), die Augenpartie (1), die Nase (1), die Lippen (1), Wangen (1), den Unterkiefer (1) und das Kinn (2),  
und jetzt wieder entspannen (4).  
Achten Sie darauf, daß der Unterkiefer ganz locker wird (2), daß die Wangen entspannt sind (3), daß die Stirn glatt wird und gelöst (3), daß die Augenlider schwer werden (2) und achten Sie auf das Gefühl der Ruhe, das sich ausbreitet, wenn Sie Ihre Gesichtsmuskeln immer weiter entspannen (8).  
Und nun kommen wir zu den Nackenmuskeln. Drücken Sie jetzt Ihren Kopf nach vorn, so als wollten Sie mit dem Kinn Ihre Brust berühren und versuchen Sie gleichzeitig, das zu verhindern (1), halten Sie diese Spannung (1),  
und wieder locker lassen (3).  
Achten Sie wieder auf den Übergang von der Anspannung zur angenehmen Entspannung (4).  
Balancieren Sie Ihren Kopf jetzt so aus, daß Ihre Nackenmuskeln ganz locker und gelöst werden (3).  
Versuchen Sie, sich immer weiter zu entspannen (6).  
Jetzt kommen wir zu den Schultern. Ziehen Sie Ihre Schultern in die Höhe (2), achten Sie auf die Spannung, die dabei entsteht (1),  
und wieder locker lassen (3).  
Achten Sie jetzt nur auf das angenehme Gefühl der Entspannung (5).  
Lassen Sie die Muskeln immer gelöster werden (6).  
Lassen Sie die Entspannung jetzt bis in die Rückenmuskeln hineinstrahlen (5).  
Lassen Sie auch den Nacken, den Hals, den Unterkiefer und das Gesicht ganz locker werden (5).  
Lassen Sie die Entspannung weiter ausstrahlen (1), in die Arme und Hände (2) bis in die Fingerspitzen (3),  
achten Sie dabei auf jeden einzelnen Finger (2), die Daumen (1), die Zeigefinger (1), die Mittelfinger (1), die Ringfinger (1) und die kleinen Finger (2).  
Versuchen Sie, sich dabei immer noch weiter zu entspannen (8).  
Konzentrieren Sie sich jetzt auf Ihren Atem (2), achten Sie darauf, wie die Luft ein- und ausströmt (11).  
Halten Sie jetzt nach dem Einatmen die Luft für kurze Zeit an (3),  
achten Sie auf die Spannung in Ihrer Brust (2).  
Und die Luft wieder ausströmen lassen (3), achten Sie darauf, wie sich die Brust beim Ausatmen angenehm entspannt (6).  
Wiederholen Sie das Einatmen (2) und achten Sie wieder auf die Spannung (2)  
und genießen Sie die Entspannung beim langsamen Ausatmen (8).  
Verfolgen Sie jetzt nur das Ein- und Ausströmen Ihres Atems (4).  
Sprechen Sie innerlich mit, wie Sie ein- und ausatmen (3),  
und achten Sie auf das Gefühl der Ruhe, das sich dabei im ganzen Körper ausbreitet (13).  
Nun kommen wir zur Bauchpartie (1).  
Spannen Sie Ihre Bauchmuskeln an und beobachten Sie die Anspannung (2),  
und wieder locker lassen (3).  
Lassen Sie Ihre Bauchmuskeln ganz locker werden (7).  
Konzentrieren Sie sich jetzt auf Ihren Rücken.  
Krümmen Sie Ihren Rücken nach vorn (1) und achten Sie auf die Spannung entlang der Wirbelsäule (1),  
und nun lassen Sie sich wieder ganz locker zurückfallen (4).  
Entspannen Sie jetzt Ihren ganzen Rücken (3) und lassen Sie die Entspannung der Rückenmuskeln nach vorne ausstrahlen (1), zur Brust- und Bauchmuskulatur (2), in die Schultern (1), in die Arme und Hände (2) und das Gesicht (7).  
Achten Sie jetzt wieder nur auf das Ein- und Ausströmen Ihres Atems (4), sprechen Sie innerlich mit, wie Sie ein- und ausatmen (5),  
lassen Sie sich dabei immer tiefer in die Entspannung fallen (8).  
Und nun spannen Sie Ihren ganzen Körper an (2), die Arme (2), die Schultern (2), das Gesicht (3), die Brust und den Bauch (3) und wieder locker lassen (4).  
Versuchen Sie, sich immer noch weiter zu entspannen (6).

Achten Sie nur auf das Ein und Aus des Atems (12).

Jetzt kommen wir zu den Beinen. Pressen Sie Ihre Fersen fest gegen den Boden, die Zehenspitzen gegen das Gesicht gerichtet (1), spannen Sie Ihre Unterschenkel, Oberschenkel und die Gesäßmuskeln fest an (1),

und wieder locker lassen (3).

Achten Sie wieder auf den Unterschied zwischen der Anspannung und der angenehmen Entspannung, die sich allmählich ausbreitet (7).

Lassen Sie Ihre Muskeln immer noch lockerer werden (2) und versuchen Sie, sich dabei immer weiter zu entspannen (8).

Jetzt pressen Sie Ihre Fersen wieder fest gegen den Boden, richten diesmal die Zehenspitzen aber auch nach unten (1), achten Sie auf die Spannung in den Unterschenkeln, den Oberschenkeln und in den Sitzmuskeln (1),

und wieder locker lassen (2).

Lassen Sie die Muskeln in den Beinen ganz locker werden (3).

Achten Sie darauf, daß die Entspannung bis in die Füße hineinreicht (2) bis in die Zehenspitzen (2).

Lassen Sie die Beine immer entspannter und schwerer werden (10).

Lassen Sie nun die Entspannung von den Füßen hinaufströmen (1), durch die Beine zum Rücken (2), in die Brust (1), die Bauchgegend (1), die Schultern (1), die Arme und Hände (2) bis in die Fingerspitzen (2), in den Nacken (1) und in das Gesicht (3).

Lassen Sie Ihren ganzen Körper locker und entspannt werden (3), die Stirn eine glatte leere Fläche (2), die Augenlider sind schwer (2) und der Unterkiefer ist ganz locker (3).

Lassen Sie Ihren Körper mit dem ganzen Gewicht auf dem Stuhl aufruhem (5).

Achten Sie jetzt noch einmal auf Ihre Atmung (3), versuchen Sie, sie gar nicht zu beeinflussen (2), sondern nur innerlich mitzusprechen, wie sie ein- (2) und ausatmen (3).

Registrieren Sie jetzt nur dieses Ein- (3) und Ausströmen Ihres Atems (9)

und entspannen Sie sich dabei immer noch weiter (5).

Denken Sie an nichts anderes, als nur an das angenehme Gefühl der Entspannung (16).

Und jetzt spannen Sie Ihren Körper langsam wieder an (2), beginnen Sie bei den Händen (2), winkeln die Arme an (2), räkeln sich und strecken sich (2) und öffnen die Augen.

## **2. Verkürzte Fassung (ca. 18 Min.)**

Setzen Sie sich nun möglichst bequem zurecht (2) und versuchen Sie, Ihre Muskeln so locker wie möglich zu lassen (5).

Wir beginnen wieder bei den Händen.

Spannen Sie jetzt beide Hände und Unterarme fest an (1), achten Sie auf die Anspannung, die dabei entsteht (1),

und wieder locker lassen (2). Achten Sie auf den Übergang von der Anspannung zur angenehmen Entspannung (5).

Lassen Sie die Unterarme schwer aufruhem (1) und konzentrieren Sie sich auf jeden einzelnen Finger (2), die Daumen (1), die Zeigefinger (1), die Mittelfinger (1), die Ringfinger (1) und die kleinen Finger (7).

Nun kommen wir zu den Oberarmmuskeln.

Winkeln Sie beide Ellenbogen und spannen Sie die Oberarmmuskeln fest an (1), achten Sie wieder auf die Anspannung.

Und wieder locker lassen (3), lassen Sie beide Oberarme ganz locker und entspannt werden (3), achten Sie nur auf das angenehme Gefühl der Entspannung (5).

Jetzt strecken Sie beide Arme so weit, daß Sie die Anspannung intensiv an der Rückseite der Arme spüren (1) und achten Sie auf die Spannung (1).

Und wieder locker lassen (2), legen Sie die Arme jetzt ganz bequem zurecht (3).

Versuchen Sie, sich noch weiter zu entspannen (4).

Und nun spannen Sie in beiden Armen Oberarme (1), Unterarme (1) und Hände fest an und achten Sie auf die Spannung (1),

und wieder locker lassen (4).

Versuchen Sie, die Muskeln in den Armen ganz locker werden zu lassen (4).

Lassen Sie die Unterarme immer schwerer werden (4).

Konzentrieren Sie sich wieder auf jeden einzelnen Finger (3), die Daumen (1), die Zeigefinger (1), die Mittelfinger (1), die Ringfinger (1) und die kleinen Finger (6).

Und jetzt kommen wir zur Stirn.

Versuchen Sie, auf der Stirn gleichzeitig Quer- und Längsfalten zu bilden (2), die Stirn ist jetzt ganz verspannt (2),

und wieder locker lassen (2), lassen Sie die Stirnmuskeln ganz locker werden (2), immer lockerer (3), bis die Stirn sich anfühlt wie eine glatte, leere Fläche (8).

Jetzt kommen wir zu den Augen.

Machen Sie Ihre Augen fest zu und achten Sie auf die Spannung in der Augenpartie (1),

und wieder entspannen (3).

Halten Sie Ihre Augen jetzt ganz leicht geschlossen (3),

achten Sie nur auf das angenehme Gefühl der Entspannung (2).

Lassen Sie die Augenlider schwer werden (3) und achten Sie darauf, daß die Stirnmuskeln ganz gelöst sind und entspannt (6).

Nun beißen Sie Ihre Backenzähne fest aufeinander und achten Sie auf die Spannung in der ganzen Kieferpartie (2),

und wieder locker lassen (3).

Lassen Sie Ihre Lippen und alle Gesichtsmuskeln ganz locker werden (3).

Versuchen Sie, Ihre Gesichtsmuskeln immer noch weiter zu entspannen (6).

Achten Sie auf die Stirn (2), die Augenlider (2) und die Nasenflügel (4),

achten Sie auf das Gefühl der Ruhe, das sich ausbreitet, wenn Sie Ihr Gesicht immer mehr entspannen (9).

Jetzt spannen Sie bitte Ihr ganzes Gesicht an (2), die Stirn (1), die Kopfdecke (1), die Augenpartie (1), die Nase (1), die Lippen (1), Wangen (1), den Unterkiefer (1) und das Kinn (2),

und jetzt wieder entspannen (4).

Achten Sie darauf, daß der Unterkiefer ganz locker wird (2), daß die Wangen entspannt sind (3), daß die Stirn glatt wird und gelöst (3), daß die Augenlider schwer werden (2) und achten Sie auf das Gefühl der Ruhe, das sich ausbreitet, wenn Sie Ihre Gesichtsmuskeln immer weiter entspannen (8).

Und nun kommen wir zu den Nackenmuskeln.

Drücken Sie jetzt Ihren Kopf nach vorn, so als wollten Sie mit dem Kinn Ihre Brust berühren und versuchen Sie gleichzeitig, das zu verhindern (1),

halten Sie diese Spannung (1),

und wieder locker lassen (3).

Achten Sie wieder auf den Übergang von der Anspannung zur angenehmen Entspannung (4).

Balancieren Sie Ihren Kopf jetzt so aus, daß Ihre Nackenmuskeln ganz locker und gelöst werden (3).

Versuchen Sie, sich immer weiter zu entspannen (6).

Jetzt kommen wir zu den Schultern. Ziehen Sie Ihre Schultern in die Höhe (2), achten Sie auf die Spannung, die dabei entsteht (1),

und wieder locker lassen (3),

Achten Sie jetzt nur auf das angenehme Gefühl der Entspannung (5).

Lassen Sie die Muskeln immer gelöster werden (6).

Lassen Sie die Entspannung jetzt bis in die Rückenmuskeln hineinstrahlen (5).

Lassen Sie auch den Nacken, den Hals, den Unterkiefer und das Gesicht ganz locker werden (5).

Lassen Sie die Entspannung weiter ausstrahlen (1), in die Arme und Hände (2) bis in die Fingerspitzen (3),

achten Sie dabei auf jeden einzelnen Finger (2), die Daumen (1), die Zeigefinger (1), die Mittelfinger (1), die Ringfinger (1) und die kleinen Finger (2).

Versuchen Sie, sich dabei immer noch weiter zu entspannen (8).

Konzentrieren Sie sich jetzt auf Ihren Atem (2),

achten Sie darauf, wie die Luft ein- und ausströmt (11).

Halten Sie jetzt nach dem Einatmen die Luft für kurze Zeit an (3),

achten Sie auf die Spannung in Ihrer Brust (2).

Und die Luft wieder ausströmen lassen (3), achten Sie darauf, wie sich die Brust beim Ausatmen angenehm entspannt (6).

Wiederholen Sie das Einatmen (2) und achten Sie wieder auf die Spannung (2),

und genießen Sie die Entspannung beim langsamen Ausatmen (8).  
Verfolgen Sie jetzt nur das Ein- und Ausströmen Ihres Atems (4).  
Sprechen Sie innerlich mit, wie Sie ein- und ausatmen (3),  
und achten Sie auf das Gefühl der Ruhe, das sich dabei im ganzen Körper ausbreitet (13).  
Nun kommen wir zur Bauchpartie (1).  
Spannen Sie Ihre Bauchmuskeln an und beobachten Sie die Anspannung (2),  
und wieder locker lassen (3).  
Lassen Sie Ihre Bauchmuskeln ganz locker werden (7).  
Konzentrieren Sie sich jetzt auf Ihren Rücken.  
Krümmen Sie Ihren Rücken nach vorn (1) und achten Sie auf die Spannung entlang der Wirbelsäule (1),  
und nun lassen Sie sich wieder ganz locker zurückfallen (4).  
Entspannen Sie jetzt Ihren ganzen Rücken (3) und lassen Sie die Entspannung der Rückenmuskeln nach  
vorne ausstrahlen (1), zur Brust- und Bauchmuskulatur (2), in die Schultern (1), in die Arme und Hände  
(2) und das Gesicht (7).  
Achten Sie jetzt wieder nur auf das Ein- und Ausströmen Ihres Atems (4), sprechen Sie innerlich mit, wie  
Sie ein- und ausatmen (5),  
lassen Sie sich dabei immer tiefer in die Entspannung fallen (8).  
Und nun spannen Sie Ihren ganzen Körper an (2), die Arme (2), die Schultern (2), das Gesicht (3), die  
Brust und den Bauch (3),  
und wieder locker lassen (4).  
Versuchen Sie, sich immer noch weiter zu entspannen (6).  
Achten Sie nur auf das Ein und Aus des Atems (12).  
Jetzt kommen wir zu den Beinen.  
Pressen Sie Ihre Fersen fest gegen den Boden, die Zehenspitzen gegen das Gesicht gerichtet (1), span-  
nen Sie Ihre Unterschenkel, Oberschenkel und die Gesäßmuskeln fest an (1),  
und wieder locker lassen (3).  
Achten Sie wieder auf den Unterschied zwischen der Anspannung und der angenehmen Entspannung,  
die sich allmählich ausbreitet (7).  
Lassen Sie Ihre Muskeln immer noch lockerer werden (2) und versuchen Sie, sich dabei immer weiter zu  
entspannen (8).  
Jetzt pressen Sie Ihre Fersen wieder fest gegen den Boden, richten diesmal die Zehenspitzen aber auch  
nach unten (1), achten Sie auf die Spannung in den Unterschenkeln, den Oberschenkeln und in den  
Sitzmuskeln (1),  
und wieder locker lassen (2).  
Lassen Sie die Muskeln in den Beinen ganz locker werden (3).  
Achten Sie darauf, daß die Entspannung bis in die Füße hineinreicht (2) bis in die Zehenspitzen (2).  
Lassen Sie die Beine immer entspannter und schwerer werden (10).  
Lassen Sie nun die Entspannung von den Füßen hinaufströmen (1), durch die Beine zum Rücken (2), in  
die Brust (1), die Bauchgegend (1), die Schultern (1),  
die Arme und Hände (2) bis in die Fingerspitzen (2), in den Nacken (1) und in das Gesicht (3).  
Lassen Sie Ihren ganzen Körper locker und entspannt werden (3), die Stirn eine glatte leere Fläche (2),  
die Augenlider sind schwer (2) und der Unterkiefer ist ganz locker (3).  
Lassen Sie Ihren Körper mit dem ganzen Gewicht auf dem Stuhl aufruhem (5).  
Achten Sie jetzt noch einmal auf Ihre Atmung (3), versuchen Sie, sie gar nicht zu beeinflussen (2),  
sondern nur innerlich mitzusprechen, wie Sie ein- (2) und ausatmen (3).  
Registrieren Sie jetzt nur dieses Ein- (3) und Ausströmen Ihres Atems (9),  
und entspannen Sie sich dabei immer noch weiter (5).  
Denken Sie an nichts anderes, als nur an das angenehme Gefühl der Entspannung (16).  
Und jetzt spannen Sie Ihren Körper langsam wieder an (2), beginnen Sie bei den Händen (2), winkeln die  
Arme an (2), räkeln sich und strecken sich (2) und öffnen die Augen.



### 3. Verkürzte Fassung (ca. 9 Min.) mit Ruhebild

Setzen Sie sich nun möglichst bequem zurecht (2) und versuchen Sie, Ihre Muskeln so locker wie möglich zu lassen (5).

Wir beginnen wieder bei den Händen. Spannen Sie jetzt beide Hände und Unterarme fest an (1), achten Sie auf die Anspannung, die dabei entsteht (1), und wieder locker lassen (2).

Achten Sie auf den Übergang von der Anspannung zur angenehmen Entspannung (5).

Lassen Sie die Unterarme schwer aufruhern (1) und konzentrieren Sie sich auf jeden einzelnen Finger (2), die Daumen (1), die Zeigefinger (1), die Mittelfinger (1), die Ringfinger (1) und die kleinen Finger (7).

Und nun spannen Sie in beiden Armen Oberarme (1), Unterarme (1) und Hände fest an und achten Sie auf die Spannung (1), und wieder locker lassen (4).

Versuchen Sie, die Muskeln in den Armen ganz locker werden zu lassen (4).

Lassen Sie die Unterarme immer schwerer werden (4).

Konzentrieren Sie sich wieder auf jeden einzelnen Finger (3), die Daumen (1), die Zeigefinger (1), die Mittelfinger (1), die Ringfinger (1) und die kleinen Finger (6).

Jetzt kommen wir zum Gesicht. Spannen Sie bitte Ihr ganzes Gesicht an (2), die Stirn (1), die Kopfdecke (1), die Augenpartie (1), die Nase (1), die Lippen (1), Wangen (1), den Unterkiefer (1) und das Kinn (2), und jetzt wieder entspannen (4).

Achten Sie darauf, daß der Unterkiefer ganz locker wird (2), daß die Wangen entspannt sind (3), daß die Stirn glatt wird und gelöst (3), daß die Augenlider schwer werden (2) und achten Sie auf das Gefühl der Ruhe, das sich ausbreitet, wenn Sie Ihre Gesichtsmuskeln immer weiter entspannen (8).

Und nun kommen wir zu den Nackenmuskeln. Drücken Sie jetzt Ihren Kopf nach vorn, so als wollten Sie mit dem Kinn Ihre Brust berühren und versuchen Sie gleichzeitig, das zu verhindern (1), halten Sie diese Spannung (1),

und wieder locker lassen (3).

Achten Sie wieder auf den Übergang von der Anspannung zur angenehmen Entspannung (4).

Balancieren Sie Ihren Kopf jetzt so aus, daß Ihre Nackenmuskeln ganz locker und gelöst werden (3).

Versuchen Sie, sich immer weiter zu entspannen (6).

Jetzt kommen wir zu den Schultern. Ziehen Sie Ihre Schultern in die Höhe (2), achten Sie auf die Spannung, die dabei entsteht (1), und wieder locker lassen (3).

Achten Sie jetzt nur auf das angenehme Gefühl der Entspannung (5).

Lassen Sie die Muskeln immer gelöster werden (6).

Konzentrieren Sie sich jetzt auf Ihren Atem (2), achten Sie darauf, wie die Luft ein- und ausströmt (11).

Halten Sie jetzt nach dem Einatmen die Luft für kurze Zeit an (3),

achten Sie auf die Spannung in Ihrer Brust (2).

Und die Luft wieder ausströmen lassen (3), achten Sie darauf, wie sich die Brust beim Ausatmen angenehm entspannt (6).

Wiederholen Sie das Einatmen (2) und achten Sie wieder auf die Spannung (2),

und genießen Sie die Entspannung beim langsamen Ausatmen (8).

Verfolgen Sie jetzt nur das Ein- und Ausströmen Ihres Atems (4).

Sprechen Sie innerlich mit, wie Sie ein- und ausatmen (3),

und achten Sie auf das Gefühl der Ruhe, das sich dabei im ganzen Körper ausbreitet (6).

Jetzt denken Sie bitte an Ihr Ruhebild (1).

Versuchen Sie, diese Situation zu sehen (2), zu spüren (2), zu hören (2), zu riechen (2) und zu berühren (6).

Denken Sie an nichts anderes als an Ihr Ruhebild (7).

Nun kommen wir zur Bauchpartie (1). Spannen Sie Ihre Bauchmuskeln an und beobachten Sie die Anspannung (2),

und wieder locker lassen (3).

Lassen Sie Ihre Bauchmuskeln ganz locker werden (7).

Jetzt kommen wir zu den Beinen. Pressen Sie Ihre Fersen fest gegen den Boden, die Zehenspitzen gegen das Gesicht gerichtet (1), spannen Sie Ihre Unterschenkel, Oberschenkel und die Gesäßmuskeln

fest an (1),  
und wieder locker lassen (3).  
Achten Sie wieder auf den Unterschied zwischen der Anspannung und der angenehmen Entspannung, die sich allmählich ausbreitet (7).  
Lassen Sie Ihre Muskeln immer noch lockerer werden (2) und versuchen Sie, sich dabei immer weiter zu entspannen (8).  
Lassen Sie nun die Entspannung von den Füßen hinaufströmen (1), durch die Beine zum Rücken (2), in die Brust (1), die Bauchgegend (1), die Schultern (1), die Arme und Hände (2) bis in die Fingerspitzen (2), in den Nacken (1) und in das Gesicht (3).  
Lassen Sie Ihren ganzen Körper locker und entspannt werden (3), die Stirn eine glatte leere Fläche (2), die Augenlider sind schwer (2) und der Unterkiefer ist ganz locker (3).  
Lassen Sie Ihren Körper mit dem ganzen Gewicht auf dem Stuhl aufruhren (5).  
Achten Sie jetzt noch einmal auf Ihre Atmung (3), versuchen Sie, sie gar nicht zu beeinflussen (2), sondern nur innerlich mitzusprechen, wie sie ein (2) und ausatmen (3).  
Registrieren Sie jetzt nur dieses Ein- (3) und Ausströmen Ihres Atems (9),  
und entspannen Sie sich dabei immer noch weiter (5).  
Denken Sie an nichts anderes, als nur an das angenehme Gefühl der Entspannung (16).  
Nun denken Sie noch einmal ganz intensiv an Ihr Ruhebild.  
Versuchen Sie wieder, die Situation zu sehen (2), zu spüren (2), zu hören (2), zu riechen (2) und zu berühren (5).  
Denken Sie an nichts anderes als an Ihr Ruhebild (6).  
Und jetzt spannen Sie Ihren Körper langsam wieder an (2), beginnen Sie bei den Händen (2), winkeln die Arme an (2), räkeln sich und strecken sich (2)  
und öffnen die Augen.

#### **4. Verkürzte Fassung (ca. 7 Min.) mit Ruhebild und Entspannungswort**

Bei der nun folgenden Kurzentspannung werde ich nur noch die Instruktion zum Anspannen vorgeben, die Entspannung übernehmen Sie bitte selbst, indem Sie Ihr eigenes, ganz persönliches Entspannungswort benutzen (3).  
Setzen Sie sich nun möglichst bequem zurecht und lassen Sie Ihre Muskeln so locker wie möglich (5).  
Jetzt spannen Sie in beiden Armen Oberarme, Unterarme und Hände fest an und achten Sie auf die Spannung (14).  
Versuchen Sie jetzt, die Muskeln in den Armen und Händen ganz locker werden zu lassen (4).  
Lassen Sie die Unterarme immer schwerer werden (4),  
und konzentrieren Sie sich auf die Entspannung jedes einzelnen Fingers (3) angefangen bei den Daumen (1) über die Zeigefinger (1), die Mittelfinger (1), Ringfinger (1) bis zu den kleinen Fingern (8).  
Jetzt kommen wir zum Gesicht. Spannen Sie Ihr ganzes Gesicht an (1), die Stirn (2), die Kopfdecke (2), die Augenpartie (2), die Nase (2), die Lippen (1), Wangen (1), den Unterkiefer (1) und das Kinn (14).  
Lassen Sie den Unterkiefer ganz locker werden (3),  
achten Sie darauf, daß die Backen entspannt werden (3),  
daß die Stirn glatt wird und gelöst (3), daß die Augenlider schwer werden (3).  
Achten Sie auf das Gefühl der Ruhe, das sich ausbreitet, wenn Sie Ihre Gesichtsmuskeln immer weiter entspannen (10).  
Und nun spannen Sie Ihren ganzen Körper an, die Arme (2), den Nacken (2), die Schultern (2), das Gesicht (2) und den Bauch (14).  
Versuchen Sie sich jetzt immer weiter zu entspannen (7).  
Jetzt kommen wir zu den Beinen. Pressen Sie Ihre Fersen fest gegen den Boden, die Zehenspitzen sind nach oben gerichtet.  
Spannen Sie Oberschenkel, Unterschenkel und die Sitzmuskeln fest an (14).  
Lassen Sie jetzt die Muskeln in den Beinen immer lockerer werden (3).  
Lassen Sie die Entspannung bis in die Füße hineinreichen (2) bis in die Zehenspitzen (2).  
Die Beine werden immer entspannter und schwerer (8).  
Und nun lassen Sie die Entspannung hinaufströmen (1) durch die Beine (1), den Rücken (2), die Brust (2)

in die Bauchgegend (1) und die Schultern (2),  
in Arme und Hände bis in die Fingerspitzen (2), in den Nacken und in das Gesicht (3).  
Lassen Sie Ihren ganzen Körper locker und entspannt werden (3), die Stirn eine glatte, leere Fläche (2),  
die Augenlider sind schwer (1) und der Unterkiefer ist ganz locker (3).  
Achten Sie jetzt auf Ihre Atmung (3). Versuchen Sie, sie gar nicht zu beeinflussen (2), sondern nur innerlich mitzusprechen, wie Sie ein- und ausatmen (6).  
Registrieren Sie nur dieses Ein und Aus des Atems (7).  
Jetzt denken Sie bitte ganz intensiv an Ihr Ruhebild (2).  
Versuchen Sie, diese Situation zu sehen (2), zu spüren (2), zu hören (2), zu riechen (2) zu berühren (4).  
Denken Sie an nichts anderes als nur an Ihr Ruhebild (10).  
Und nun langsam wieder anspannen (2), die Arme winkeln und strecken (3).  
Räkeln Sie sich (2) und öffnen Sie Ihre Augen.

## 5 Literatur

- Aronson, E. et.al. (1983). Ausgebrannt. Vom Überdruss zur Selbstentfaltung. Stuttgart: Klett-Cotta
- Asanger / Wenninger (1999). Handwörterbuch der Psychologie. Weinheim: PVU
- Bücher zur progressiven Muskelentspannung nach Jacobson in den Verzeichnissen des Buchhandels.
- Freudenberger, H./ North, G. (1992). Burnout bei Frauen. Frankfurt/M.: Fischer
- Hainbuch, F. et al. (2007). Progressive Muskelentspannung. München: GU-Verlag
- Hinsch/Pfingsten (2002). Gruppentraining Soziale Kompetenzen. Weinheim BeltzPVU
- Meichenbaum, D. (2003). Intervention bei Stress: Anwendung und Wirkung des Stressimpfungstrainings. Bern: Huber Klinische Praxis
- Meyer, E. (1994). Burnout und Stress. Hohengehren: Schneider
- Schlottke, P.F., Wahl, D. (1983). Stress und Entspannung im Unterricht. München: Max Hueber Verlag
- Vollmer, H. (1996). Ich fühle mich fix und fertig. Wien: Überreuter
- Wagner-Link, A. (2001). Verhaltenstraining zur Stressbewältigung. Arbeitsbuch für Trainer und Therapeuten. Stuttgart: Pfeiffer bei Klett-Cotta.