



Progressive Muskel Relaxation

und wieso es Ihnen helfen kann

Was sind die Vorteile?

✓ Es kann Symptome wie Angst, Depression und Stress reduzieren

PMR hilft Menschen nachweislich, sich weniger ängstlich, niedergeschlagen und überwältigt zu fühlen. Sie ist auch hilfreich für Menschen, die mit psychischen Problemen zu kämpfen haben

✓ Es kann Ihr emotionales Wohlbefinden verbessern

Wenn Sie PMR regelmäßig praktizieren, sagen viele Menschen, dass sie sich ruhiger fühlen und ihre Emotionen besser unter Kontrolle haben. Es kann auch dazu beitragen, dass man sich leichter von Stress erholt und sich im Alltag geerdet fühlt.

✓ Es hilft Ihrem Körper sich zu entspannen

PMR kann Stresshormone wie Cortisol senken. Dies trägt dazu bei, dass sich sowohl Ihr Geist als auch Ihr Körper wohler und ausgeglichener fühlen.



Wieso ist das so?

- Es hilft Ihnen, Spannungen wahrzunehmen und zu lösen

PMR lehrt Sie, verschiedene Muskelgruppen anzuspannen und dann zu entspannen. Dies hilft Ihnen, sich bewusster zu machen, wo Sie in Ihrem Körper Spannungen halten - und wie Sie sie loslassen können.

- Es beruhigt Ihr Nervensystem

PMR aktiviert den Teil Ihres Körpers, der für Ruhe und Erholung zuständig ist. Dies verlangsamt die Herzfrequenz und senkt den Blutdruck, so dass Sie sich körperlich und emotional ruhiger fühlen.

- Es stärkt die Verbindung zwischen Körper und Geist

Wenn Sie sich während der PMR auf das konzentrieren, was in Ihrem Körper passiert, werden Sie stärker mit sich selbst verbunden. Dadurch können Sie Ihre Emotionen besser verstehen und steuern.

Was tun?

1. Führen Sie die Übungen regelmäßig aus

Versuchen Sie, PMR täglich oder zumindest mehrmals pro Woche durchzuführen. Die Sitzungen dauern in der Regel zwischen 15 und 30 Minuten. Je konsequenter Sie sind, desto hilfreicher wird sie sein.

2. Beginnen Sie mit einer Anleitung

Sie können PMR durch einen Therapeuten, eine Entspannungsgruppe oder Audioaufnahmen erlernen. Geführte Anleitungen machen es leichter zu lernen und durchzuhalten. Zu wissen, wie es funktioniert, kann auch Ihre Motivation steigern.

3. Verwenden Sie es in Ihrem täglichen Leben

PMR muss nicht von Ihrer Routine getrennt sein. Sie können sie nach einem stressigen Tag, vor dem Schlafengehen oder wann immer Sie sich angespannt fühlen, anwenden. Mit der Zeit kann sie zu einer natürlichen Methode der Beruhigung werden.

4. Geben Sie dem Ganzen Zeit

Es dauert in der Regel ein paar Wochen, bis Sie größere Veränderungen bemerken, z. B. dass Sie sich entspannter fühlen und weniger körperliche Stresssymptome haben. Bleiben Sie dabei!