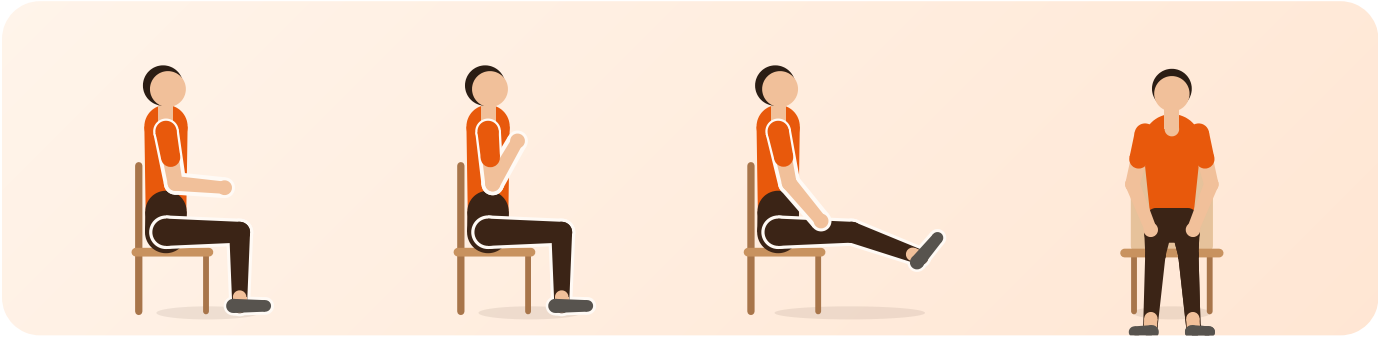
Progressive Muskelentspannung
Anleitung mit Vorlesetext

Anspannen, loslassen, nachspüren: Die progressive Muskelentspannung ist eine der bekanntesten und am besten untersuchten Entspannungsmethoden. Hier lernst du die Kurzform mit 8 Muskelgruppen – mit Bildern, Vorlesetext und Übungsplan.



So funktioniert es

Die Methode geht auf den Arzt Edmund Jacobson zurück. Du spannst nacheinander verschiedene Muskelgruppen für einige Sekunden an und lässt dann bewusst los. Durch den Wechsel spürst du den Unterschied zwischen Anspannung und Entspannung immer deutlicher.

Mit etwas Übung gelingt es, sich auch im Alltag gezielt zu entspannen.

Das brauchst du

- Einen bequemen Stuhl, Sessel oder eine Matte
- Einen ruhigen Raum, Handy auf lautlos
- 15–20 Minuten Zeit
- Bequeme Kleidung
- Gern: jemanden, der den Text vorliest

Die 8 Muskelgruppen

1	Hände und Unterarme	S. 2
2	Oberarme	S. 2
3	Gesicht	S. 2
4	Nacken	S. 2
5	Schultern und oberer Rücken	S. 3
6	Bauch	S. 3
7	Oberschenkel und Po	S. 3
8	Unterschenkel und Füße	S. 3

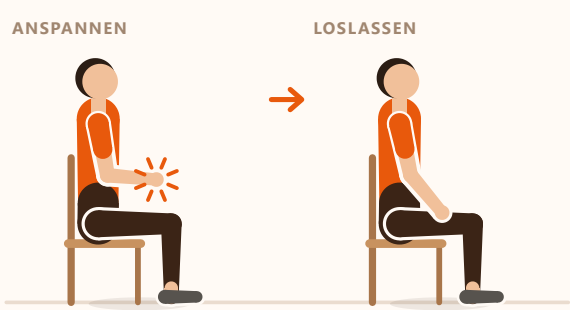
Kurz zur Sicherheit: Spann nur so stark an, dass es nicht schmerzt – etwa mit der Hälfte deiner Kraft. Bei Bluthochdruck, Herzerkrankungen, frischen Verletzungen oder psychischen Erkrankungen vorher ärztlich oder therapeutisch abklären.

Arme, Gesicht und Nacken

1 Hände und Unterarme

5–7 Sek. / 30 Sek.

Muskelgruppe: Fäuste, Unterarme



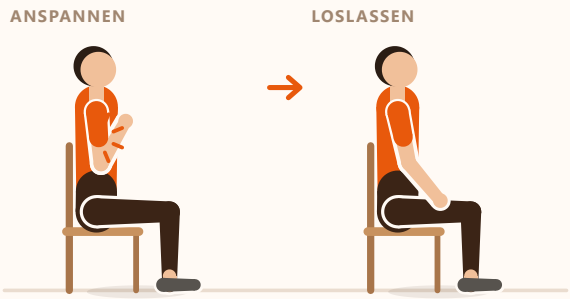
1. Ball beide Hände zu Fäusten und spür die Spannung in Händen und Unterarmen.
2. Halte sie etwa 5 bis 7 Sekunden – kräftig, aber ohne Schmerz.
3. Lass mit dem Ausatmen schlagartig los und spür 30 Sekunden der Entspannung nach.

Tipp: Achte darauf, wie sich Wärme oder Kribbeln in den Händen ausbreitet.

2 Oberarme

5–7 Sek. / 30 Sek.

Muskelgruppe: Bizeps, Trizeps



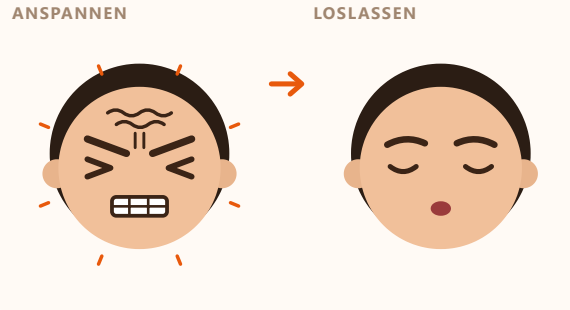
1. Winkel die Arme an und drück die Ellbogen fest gegen den Oberkörper.
2. Spür die Spannung in den Oberarmen und halte sie.
3. Loslassen, die Arme sinken locker auf die Oberschenkel.

Tipp: Die Hände bleiben dabei locker, nur die Oberarme arbeiten.

3 Gesicht

5–7 Sek. / 30 Sek.

Muskelgruppe: Stirn, Augen, Kiefer



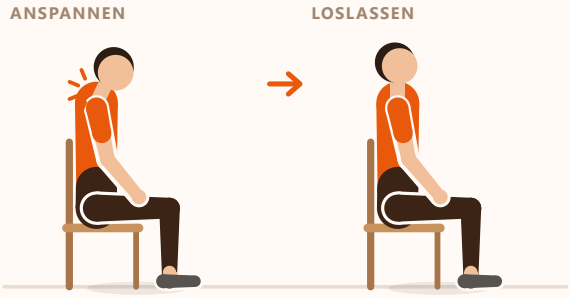
1. Runzel die Stirn, kneif die Augen zusammen und beiß die Zähne leicht aufeinander.
2. Halte die Spannung im ganzen Gesicht.
3. Loslassen: Stirn glatt, Augen weich, der Unterkiefer hängt locker.

Tipp: Viele merken erst hier, wie viel Spannung sie im Kiefer tragen.

4 Nacken

5–7 Sek. / 30 Sek.

Muskelgruppe: Nacken, Hals



1. Zieh das Kinn sanft Richtung Brust.
2. Spür die Spannung im Nacken und halte sie.
3. Loslassen und den Kopf wieder aufrichten, sodass er locker auf der Wirbelsäule balanciert.

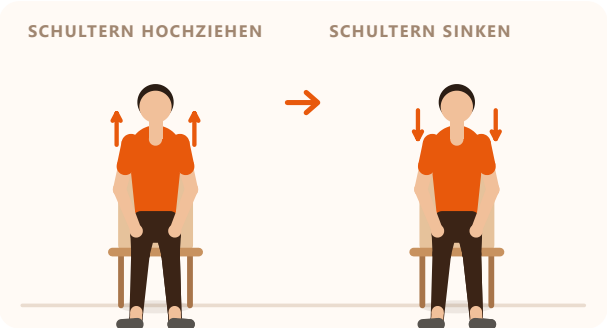
Tipp: Bei Nackenproblemen nur ganz sanft anspannen.

Rumpf und Beine

5 Schultern und oberer Rücken

5–7 Sek. / 30 Sek.

Muskelgruppe: Schultern, Schulterblätter



1. Zieh die Schultern hoch zu den Ohren oder die Schulterblätter nach hinten zusammen.
2. Halte die Spannung.
3. Loslassen: Die Schultern sinken schwer nach unten.

Tipp: Spür nach, wie viel tiefer die Schultern jetzt sitzen.

6 Bauch

5–7 Sek. / 30 Sek.

Muskelgruppe: Bauchmuskeln



1. Spann die Bauchmuskeln an, als würdest du dich gegen einen leichten Stoß wappnen.
2. Halte die Spannung, atme flach weiter.
3. Loslassen: Der Bauch wird weich und hebt sich wieder frei mit dem Atem.

Tipp: Die Hände auf dem Bauch helfen, den Unterschied zu spüren.

7 Oberschenkel und Po

5–7 Sek. / 30 Sek.

Muskelgruppe: Oberschenkel, Gesäß



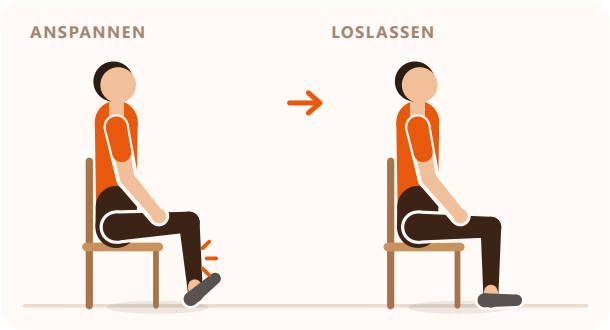
1. Streck beide Beine leicht nach vorn und spann Oberschenkel und Po an.
2. Halte die Spannung.
3. Loslassen, die Füße wieder abstellen und die Beine schwer werden lassen.

Tipp: Alternativ die Fersen fest in den Boden drücken.

8 Unterschenkel und Füße

5–7 Sek. / 30 Sek.

Muskelgruppe: Waden, Schienbeine, Füße



1. Zieh die Zehen Richtung Schienbein nach oben.
2. Spür die Spannung in Schienbein und Waden.
3. Loslassen und die Füße ganz schwer auf den Boden sinken lassen.

Tipp: Keine Krämpfe riskieren: Lieber mit halber Kraft anspannen.

Vorlesetext: Kurzform

etwa 15 Minuten – langsam und ruhig lesen

Setz oder leg dich bequem hin. Schließ die Augen, wenn es sich gut anfühlt. Atme ein paarmal ruhig ein und aus. *(Pause)*

Richte deine Aufmerksamkeit auf deine Hände. Ball sie jetzt zu Fäusten … spür die Spannung … halte sie … und lass los. Lass die Hände ganz weich werden. Spür nach, wie sich die Entspannung ausbreitet. *(30 Sekunden)*

Winkel nun die Arme an und drück die Ellbogen an den Körper … halte die Spannung … und lass los. Die Arme sinken schwer nach unten. *(30 Sekunden)*

Runzel die Stirn, kneif die Augen zusammen, beiß die Zähne leicht aufeinander … halte … und lass los. Die Stirn wird glatt, der Kiefer locker. *(30 Sekunden)*

Zieh das Kinn sanft zur Brust … spür die Spannung im Nacken … und lass los. Der Kopf richtet sich auf. *(30 Sekunden)*

Zieh die Schultern hoch zu den Ohren … halte … und lass sie fallen. Spür, wie schwer und warm die Schultern werden. *(30 Sekunden)*

Spann den Bauch an … halte … und lass los. Der Atem fließt frei und ruhig. *(30 Sekunden)*

Streck die Beine und spann Oberschenkel und Po an … halte … und lass los. *(30 Sekunden)* Zieh die Zehen nach oben … halte … und lass los. Die Füße sind schwer und warm. *(30 Sekunden)*

Spür jetzt deinen ganzen Körper: ruhig, schwer und entspannt. Genieß diesen Zustand noch einen Moment. *(1 Minute)*

Zum Zurückkommen: Beweg Finger und Zehen, streck dich, atme tief ein und öffne die Augen.

Übungsplan und Tipps

so wird die Methode zur Gewohnheit

Woche	Was du übst	Wie oft
1–2	Kurzform mit allen 8 Muskelgruppen, gern mit Vorlesetext	täglich 1×
3–4	Muskelgruppen zusammenfassen: Arme, Gesicht und Nacken, Rumpf, Beine	täglich 1×
ab 5	Nur noch loslassen, ohne vorher anzuspannen („Entspannung auf Abruf")	mehrmals täglich kurz

Tipps

- Immer zur gleichen Tageszeit üben
- Nicht direkt nach dem Essen
- Zum Einschlafen im Bett, ohne Zurückkommen am Ende
- Gedanken schweifen ab? Einfach freundlich zurückkehren

Woran du Fortschritte merkst

- Die Entspannung kommt schneller
- Hände und Füße werden warm
- Der Atem wird ruhiger
- Du bemerkst Anspannung im Alltag früher

Mein Entspannungs-Protokoll (1 = angespannt, 10 = tief entspannt)

Datum	vorher	nachher	Notiz