

# Inhalt

Vorwort .....	11
Einführung .....	13
1. Was ist Progressive Muskelentspannung?.....	15
Der Wechsel zwischen Anspannung und Entspannung.....	15
Die Progressive Muskelentspannung als Entspannungsmethode .....	17
2. Aufbau und Funktion von Muskeln .....	19
Schlüsselrolle der Muskeln bei der PME .....	19
Funktion des Skelettmuskels .....	20
Die acht Muskelgruppen .....	22
Eingeweide- und Herzmuskulatur .....	29
3. Wie wirkt Progressive Muskelentspannung? .....	31
4. Vegetatives Nervensystem .....	33
5. Herz und Atmung .....	36
6. Das Stresskonzept .....	38
Die Stress-Reaktion .....	39
Eustress und Distress .....	41
Kriterien für Stress .....	42
Stressfaktoren erkennen .....	44
Mit Progressiver Muskelentspannung dem Stress entgegenwirken .....	49
7. Wann wird Progressive Muskelentspannung eingesetzt? .....	51
Indikationen .....	51
Konzentrationsstörungen .....	51

Schlafstörungen .....	52
Hyperaktivität .....	53
Schulstress .....	54
Depressive Verstimmung .....	54
Ängste .....	54
Kopfschmerzen .....	55
Bauchschmerzen .....	55
Allergie .....	56
Neurodermitis .....	57
Asthma .....	57
Bluthochdruck .....	57
8. Kontraindikationen für die Progressive Muskelentspannung .....	59
Akute fieberhafte Infekte .....	59
Verletzungen .....	60
Epilepsie .....	60
Depression .....	60
Behinderung .....	60
9. Progressive Muskelentspannung für Kinder .....	61
9.1 Voraussetzung und Vorbereitung .....	62
Für welches Alter eignet sich die Progressive Muskelentspannung? .....	62
Gruppengröße .....	63
Übungsraum .....	64
Übungshaltungen .....	65
Kleidung .....	66
Regeln .....	66
Elternarbeit .....	67
Übungsplan .....	68
9.2 Die Grundlagen des Übens .....	69
Dauer der Anspannung und Entspannung .....	70
Zurücknehmen .....	70
Mögliche Schwierigkeiten und Körperreaktionen .....	71
Wichtiges vor Übungsbeginn .....	72
Ankommübungen – Einstimmungsübungen .....	78

Weg des Atems .....	78
Reise durch den Körper .....	79
Ort der Fantasie – Ort der Ruhe .....	80
Gedankenwolken .....	80
Musik .....	81
10. Übungen der Progressiven Muskelentspannung .....	82
10.1 Übung mit acht Muskelgruppen .....	82
Überblick: acht Muskelgruppen .....	82
Anleitung des Verfahrens .....	83
10.2 Übung mit vier Muskelgruppen .....	86
Überblick: vier Muskelgruppen .....	86
Anleitung des Verfahrens .....	86
10.3 Vergegenwärtigung .....	88
11. Grundkurs Progressive Muskelentspannung .....	90
11.1 Was vor Kursbeginn beachtet werden sollte .....	90
Ärztliche Abklärung / Progressive Muskelentspannung als Begleiter .....	90
Freiwilliges Erlernen der Progressiven Muskelentspannung	91
Atemeinsatz .....	92
Veränderung der Angabe für die An- und Entspannung ...	93
11.2 Stundenaufbau und Kursgestaltung für einen Grundkurs .....	94
Grundsätzliches .....	94
11.3 Beispiel für einen Grundkurs mit acht Kurseinheiten über 60 Minuten mit 4 – 6 Kindern .....	95
1. Stunde .....	95
2. Stunde .....	98
3. Stunde .....	99
4. Stunde .....	100
5. Stunde .....	100
6. Stunde .....	102
7. Stunde .....	102
8. Stunde .....	103

11.4	Konzept für einen Grundkurs .....	104
11.5	Einzelsitzungen .....	107
11.6	Praktische Übungen zur Progressiven Muskelentspannung für ältere Kinder und Jugendliche .....	108
	Übung mit Schwämmen .....	108
	Strandspaziergang .....	110
12.	Fantasiegeschichten mit acht und vier Muskelgruppen .....	113
12.1	Acht Muskelgruppen .....	113
	Ein Nachmittag im Baumhaus .....	113
	Im Schlosspark .....	116
	Komm doch, lieber Frühling .....	119
	Der Herbst ist bunt .....	122
	Komm, wir gehen auf den Spielplatz .....	125
	Ein Tag am Meer .....	128
	Im Dschungel .....	131
	Heute besuchen wir den Zoo .....	134
12.2	Fantasiegeschichten mit vier Muskelgruppen .....	137
	Ein Piratenabenteuer .....	137
	Keine schlechte Laune mehr! .....	139
	Fips der Affe .....	141
	Im Schnee .....	143
	Auf der Kirmes .....	145
13.	Spielideen und Tänze zum Anspannen und Entspannen für den Alltag und zwischendurch .....	149
	Achtung, aufgepasst! .....	149
	Stopptanz .....	150
	Von Kopf bis Fuß .....	151
	Der Tanz der Farben .....	151
	Kleiner Angsthase .....	152
	Stark wie ein Riese .....	152
	Im Auto .....	153

14.	Entspannungsübungen und Spielideen rund um die Muskelgruppen .....	155
14.1	Gesicht .....	155
	Fratzen ziehen .....	155
	Ihhh, wie ekelig .....	156
	Zähne putzen, das macht Spaß .....	157
	Kerzen pusten .....	157
	Pustebumen pusten .....	158
14.2	Schultern .....	159
	Ein kleiner Pinguin .....	159
	Brr, ist das kalt! .....	159
	Mein bunter Drache flattert im Wind .....	161
	Mein schwerer Rucksack .....	161
	Die Last auf meinen Schultern .....	162
	Keine Ahnung .....	163
14.3	Hände und Arme .....	164
	Zitronenpresse .....	164
	Heute ist Putztag! .....	165
	Waschlappen wringen .....	166
	Kunterbunte Knete .....	167
	Mein Knautschball gegen Wut .....	168
	Ein Schneeball .....	170
	Mein Ball fliegt hin und her .....	171
	Heute gibt's Spaghetti .....	171
	Ich bau mir ein Baumhaus .....	172
	Der Teddy gehört mir .....	173
	Mein Tannenbaum .....	174
14.4	Bauch .....	175
	Ein kleines Schiffchen fährt umher .....	175
	Boxkampf .....	176
	Im Land der dicken Leute .....	177
14.5	Füße/Beine .....	178
	Wir fahren Rad .....	178
	Ein buntes Tuch .....	179
	Lustiger Marmeladewurf .....	180

Sand zwischen meinen Zehen .....	180
Ein Zeitungsblatt .....	181
Fortbildung .....	182
Abbildungsnachweis .....	182
Literatur.....	183