

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