Lektion 2: Stress mich nicht!

Herzlich Willkommen zur zweiten Lektion!

Zum Einstieg in diese Sitzung erhältst du einen kurzen Einblick in das Thema Resilienz. Die Förderung der Resilienz ist das Ziel aller folgenden Lektionen. Hierzu kannst du dir das hinterlegte Video „Resilienz“ ansehen.

Außerdem steht dir als Wiederholung ein Video zum Diathese-Stress-Modell zur Verfügung, das du dir gerne anschauen kannst!

Entspannungstechniken

Im Folgenden wird dir das Prinzip der Progressiven Muskelrelaxation (PMR) erklärt. Wir laden dich ein, die PMR mit der passenden Audiodatei durchzuführen und anschließend zu reflektieren.

Sollte die PMR nichts für dich sein, findest du noch eine Audiodatei mit einer Traumreise am Strand.
Wenn du möchtest, probiere dich gerne aus und finde heraus, was dir zusagt!

Progressive Muskelrelaxation (PMR)

Das Grundprinzip von Entspannungstechniken

Das Ziel eines Entspannungstrainings ist es, sowohl Erholung und Ruhe zu erfahren, als auch die Folgen von langfristiger Beanspruchung zu regulieren. Es gibt aktive und passive Methoden. Passive Methoden wendest du sicherlich schon selbst an, damit ist beispielsweise Musik hören gemeint. Leider können diese nicht bewusst gesteuert werden, das heißt, dass dich deine Lieblingsmusik an einem Tag schnell wieder zur Ruhe kommen lässt, an anderen Tagen funktioniert das aber vielleicht nicht. Eine aktive Technik ist die Progressive Muskelrelaxation. Sie hat den Vorteil, dass du sofort einen Entspannungszustand erreichen kannst, sofern du diese Technik regelmäßig trainierst. Das heißt, ***nur wenn du dauerhaft Entspannungstechniken anwendest, kommt es zum sofortigen Effekt der Erholung.*** Dadurch kannst du neue Energie schöpfen und mehr Motivation für bestimmte Dinge erlangen.
Hilfreich kann es sein, wenn du eine Entspannungstechnik fest in deinen Alltag einbaust. Beispielsweise könntest du immer eine Entspannungsübung machen, bevor du dir deine Lieblingssendung anschaust, zockst, schlafen gehst, ...

Die Progressive Muskelrelaxation

Grundsätzlich besteht diese Technik aus einem Wechsel zwischen Anspannung und Entspannung einzelner Muskelgruppen. Dabei werden einzelne Muskeln zunächst jeweils angespannt. Die Spannung wird dann für circa fünf bis sieben Sekunden angehalten und mit dem Ausatmen wieder aufgelöst. Wichtig dabei ist, dass die Muskeln nicht verkrampfen. Mit der Auflösung der Anspannung achtest du auf das Gefühl der Entspannung im jeweiligen Muskel und vertiefst es mit der Ausatmung. Dieser Entspannungsvorgang sollte circa 30- 45 Sekunden genossen werden.

TIPP

Du möchtest die PMR zukünftig öfter in deinen Alltag integrieren, aber bist skeptisch, diese zeitlich in deinen Tag einzubauen? Dann gibt es auch die Möglichkeit einer *Ganzkörper - Kurzentspannung* mithilfe der Ampelübung. Dabei suchst du dir zunächst fünf Gegenstände aus dem Alltag aus, mit denen du täglich, aber nicht allzu oft in Berührung kommst. Diese markierst du dann mit einem roten Signalpunkt oder ähnlichem, damit sie immer wieder als Erinnerung an einen kurzen Entspannungsdurchlauf dienen.
Anstatt einzelne Muskelpartien von Kopf bis Fuß zu durchlaufen, kannst du ein ganzes Körperteil mit seinen Muskelgruppen anspannen.

In diesem Ordner findest du nun eine Audiodatei, mit der du eine PMR durchführen kannst. Hier kannst du direkt im Anschluss reflektieren, wie du die PMR empfunden hast:

Reflexion der PMR

Was hast du während der Durchführung der Progressiven Muskelrelaxation gespürt, gefühlt oder erlebt? Beschreibe deine Erlebnisse bitte kurz in Stichpunkten.

Wurdest du während der Übung abgelenkt oder konntest du dich voll und ganz auf die Entspannung einlassen? Wenn du abgelenkt warst, an was hat es gelegen?

Hattest du Schwierigkeiten bei der Durchführung? Wenn ja, welche?

Würdest du eine PMR in Zukunft regelmäßig durchführen? Wenn ja, warum? Wenn nein, warum nicht?