

# Inhaltsverzeichnis

<b>Einführung</b> .....	9
Über dieses Buch .....	10
Symbole, die in diesem Buch verwendet werden .....	10

## **1 Progressive Muskelrelaxation: Die Grundlagen** .....

Progressive Muskelrelaxation für jedermann .....	15
Vorbereitungen vor dem Üben .....	15
Die Grundübungen im Überblick .....	16
Ärztlichen Rat einholen .....	23
Stressbewältigung durch Körperübungen .....	23
Die Wirkung von Stress auf den Körper .....	24
Das Kampf-oder-Flucht-Programm .....	24
Dauerstress macht krank .....	25
Dem Dauerstress wirksam vorbeugen .....	26
Der Zusammenhang zwischen Anspannung und Entspannung .....	28
Die Wirkung der Progressiven Muskelrelaxation auf Körper und Seele .....	29
Verschiedene Körperregionen, unterschiedliche Übungen .....	29
Entspannt durchs Leben gehen .....	30
Übungsplan für die Progressive Muskelrelaxation .....	31

## **2 Progressive Muskelrelaxation im Alltag** .....

Progressive Muskelrelaxation zuhause üben .....	36
Verschiedene Kurzformen erlernen .....	37
Übungszeiten in den Alltag einbauen .....	45
Checkliste: So wird Progressive Muskelrelaxation zur Routine .....	46
Progressive Muskelrelaxation unterwegs .....	48
Atmen, atmen, atmen .....	48
Jede Gelegenheit für Progressive Muskelrelaxation nutzen .....	49
Die Ampelübung: Progressive Muskelrelaxation in einer Minute .....	50

Progressive Muskelrelaxation für Alt und Jung .....	51
Vorsichtig üben bei Schmerzen .....	52
Progressive Muskelrelaxation für Kinder und Jugendliche .....	53
<b>3 Progressive Muskelrelaxation im Beruf .....</b>	<b>57</b>
Pausengestaltung im Arbeitsleben .....	59
Den Berufsalltag analysieren .....	60
Gesundheitsfördernde Mittagspause .....	62
Progressive Muskelrelaxation am Schreibtisch .....	63
Keiner sieht's, keiner merkt's .....	64
Progressive Muskelrelaxation im Stehen und Gehen .....	66
Checkliste: Progressive Muskelrelaxation im Arbeitsalltag .....	67
Stressreduktion im Beruf .....	68
Körpersignale bei Stress .....	68
Dem Stress aktiv entgegenwirken .....	69
Burn-out-Prävention .....	71
Die Work-Life-Balance ausgewogen gestalten .....	73
<b>4 Progressive Muskelrelaxation für Fortgeschrittene .....</b>	<b>79</b>
Mentales Entspannungstraining .....	80
Muskelentspannung ohne vorherige Anspannung .....	80
Das eigene Ruhewort finden .....	82
Angewandte Entspannung nach Öst .....	83
Einzelne Muskelgruppen trainieren .....	83
Übungen für Kopf und Gesicht .....	85
Übungen für Nacken und Schultergürtel .....	85
Übungen für Arme und Hände .....	86
Übungen für Rücken und Bauch .....	87
Übungen für Beine und Füße .....	88
Checkliste: Die eigenen Erfolgsmuskeln kennenlernen .....	88
Progressive Muskelrelaxation mit Autogenem Training verbinden .....	89
Anspannung und Entspannung, Wärme und Schwere .....	90
Rückholformeln zur Umschaltung in den Aktivitätsmodus .....	91
Entspannungsübungen als Einschlafhilfe .....	92

<b>5</b>	<b><i>Progressive Muskelrelaxation und Achtsamkeit</i></b> .....	95
	Achtsamer Umgang mit sich selbst .....	96
	Das eigene Wunschbild hinterfragen .....	98
	Frieden mit sich selbst schließen .....	99
	Auf das Hier und Jetzt konzentrieren .....	100
	Phantasiereise nach der Progressiven Muskelrelaxation .....	101
	Achtsamer Umgang mit anderen Menschen .....	102
	Entspannte Kommunikation .....	103
	Mehr Gelassenheit durch Loslassen .....	104
	Bedürfnisse formulieren und akzeptieren .....	105
<b>6</b>	<b><i>Progressive Muskelentspannung zum Nachschlagen</i></b> .....	109
	Die besten Übungsbedingungen .....	110
	Die Bedeutung der Rücknahme .....	111
	Üben im Sitzen oder Liegen .....	112
	Umgang mit Störungen .....	114
	Auswirkungen auf Ihre Gesundheit .....	115
	Geeignete Übungen finden .....	116
	Übungen bei sitzender Berufstätigkeit .....	117
	Übungen im Haushalt .....	120
	Übungen für unterwegs .....	121
	Übungen für besondere Lebenssituationen .....	122
	Entspannung in der Schwangerschaft .....	122
	Als Schmerzpatient entspannen .....	123
	Übungen bei chronischen Krankheiten .....	124
	<b><i>Abbildungsverzeichnis</i></b> .....	125
	<b><i>Stichwortverzeichnis</i></b> .....	126

