

Progressive Muskelentspannung

Vom vollen Ablauf mit 16 Muskelgruppen bis zur mentalen Kurzform für den Alltag – wissenschaftlich fundiert, Schritt für Schritt aufgebaut.



Tobias Scherer

Fachkraft für Stress- & Burnout-Prävention · Entspannungscoach · ZPP-zertifizierter Kursleiter AT & PME

Gratis-Workbook zum Buch „Der Regenerationscode“

Wie du dieses Workbook nutzt

Die Progressive Muskelentspannung (PME) wurde Anfang des letzten Jahrhunderts vom amerikanischen Arzt Edmund Jacobson entwickelt. Seine Beobachtung: Innere Anspannung geht fast immer mit muskulärer Verkrampfung einher – und das funktioniert auch umgekehrt. Wer gezielt die Muskulatur entspannt, erreicht darüber auch seelische Ruhe. Anders als beim Autogenen Training arbeitest du bei der PME nicht über Autosuggestion, sondern über den bewussten **Kontrast** aus An- und Entspannung.

Dieses Workbook führt dich durch den vollständigen Aufbau, wie er sich in zertifizierten Präventionskursen bewährt hat: von der Vollform mit 16 Muskelgruppen über zwei verkürzte Zwischenformen bis zur rein mentalen Kurzform, die du überall anwenden kannst – ganz ohne sichtbare Bewegung. Plane realistisch **mehrere Wochen** mit regelmäßiger Übung ein: PME ist eine Fertigkeit, die sich durch Wiederholung einschleift.

Inhalt

01 Was im Körper bei Stress passiert	Theorie kompakt
02 Mentale & emotionale Werkzeuge	Drei ergänzende Techniken
03 Grundprinzip & Haltung	Vorbereitung
04 Die Vollform – 16 Muskelgruppen	Schritt für Schritt
05 Die verkürzte Form – 7 Muskelgruppen	Zusammengefasst
06 Die Kurzform – 4 Muskelgruppen	Weiter verdichtet
07 Vergegenwärtigung & Zähltechnik	Die mentale Endstufe
08 Ausblick & Kombination mit AT	Wie es weitergeht
09 Dein Übungsprotokoll	Für jede Woche

Was im Körper bei Stress passiert

Die Stressreaktion – Kampf oder Flucht – ist ein sehr alter Mechanismus unserer Vorfahren und bei kurzfristigen Belastungen sogar überlebenswichtig: höhere Reaktionsfähigkeit, mehr Muskelkraft, geschärfte Wahrnehmung. Gesteuert wird das über das vegetative Nervensystem, genauer über zwei Gegenspieler: den **Sympathikus** (Anspannung, Aktion) und den **Parasympathikus** (Entspannung, Regeneration). Was für unsere Vorfahren beim Kampf gegen ein Raubtier lebensnotwendig war, wird in der modernen Welt schnell zur Dauerbelastung – die Stressoren sind heute meist weniger dramatisch, halten dafür aber deutlich länger an.

Ob eine Situation als **Eu-Stress** (positive Herausforderung) oder **Dis-Stress** (belastende Bedrohung) erlebt wird, ist dabei sehr individuell und hängt stark von der eigenen Bewertung ab. Bleiben die Entspannungsphasen zu kurz und die Stresshormone werden nicht abgebaut, drohen auf Dauer erhöhter Blutdruck, Schlafstörungen, Muskelverspannungen – besonders im Schulter- und Nackenbereich –, Erschöpfung bis hin zu Burnout.

Zwei typische Muster im Umgang mit Stress

Menschen reagieren unterschiedlich auf anhaltenden Stress. **Typ A** reagiert eher ehrgeizig, dominant und ungeduldig, steht unter ständigem Zeitdruck und trägt ein erhöhtes Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen. **Typ B** reagiert eher passiv, ängstlich und unsicher, unterdrückt Gefühle und ist anfälliger für Depressionen sowie Magen-Darm-Beschwerden. Wer dagegen gezieltes Zeit- und Selbstmanagement mit regelmäßigen Entspannungsphasen kombiniert, bewältigt Stress deutlich resilienter.

Wie die Progressive Muskelentspannung hilft

Du spannst nacheinander bewusst einzelne Muskelgruppen für einen Moment an und lässt sie dann wieder los. Entscheidend ist dabei nicht die Anspannung selbst, sondern der bewusst wahrgenommene **Kontrast** zwischen An- und Entspannung – er schärft die Körperwahrnehmung und lenkt vom Gedankenkarussell des Alltags ab. Regelmäßig geübt, aktivierst du gezielt den Parasympathikus, senkst deine Grundanspannung und begegnest künftigen stressigen Situationen spürbar gelassener.

Mentale & emotionale Werkzeuge

Muskelentspannung wirkt auf der körperlichen Ebene – Stress zeigt sich aber auch gedanklich, emotional und im eigenen Verhalten. Die folgenden drei kurzen Techniken ergänzen die PME gezielt auf diesen drei weiteren Ebenen.

Die Päckchenübung (kognitiv)

Für Probleme, die sich gerade nicht lösen lassen: Mach es dir bequem, komme zur Ruhe und spüre einmal von den Füßen bis zum Kopf in dich hinein. Konzentriere dich dann auf das, was dich belastet – Personen, Erinnerungen, Gefühle, die dazugehören – und gib diesen Gedanken bewusst eine „Verpackung“: ein Päckchen, eine Kiste, einen Tresor. Packe alles hinein und lege die Verpackung an einen Ort deiner Wahl, nah oder weit weg. Komme danach langsam zurück ins Hier und Jetzt. Das Problem löst sich dadurch nicht in Luft auf – aber du schaffst bewusst Abstand und Raum, aus dem heraus sich oft neue Handlungsmöglichkeiten ergeben.

Emotionen bewusst zulassen (emotional)

Der wirksamste Weg, eine belastende Emotion loszuwerden, ist paradoxerweise, sie erst einmal zuzulassen. Nimm dir bei akuten Gefühlen wie Ärger, Wut oder Trauer bewusst einen Moment Zeit, den Impuls zu spüren, ohne ihn zu unterdrücken – unterdrückte Emotionen bleiben unterschwellig bestehen, zugelassene Emotionen ziehen dagegen meist von selbst weiter. Beobachte dabei, wie es dir vorher und nachher geht.

Eigene Verhaltensmuster erkennen (behavioral)

Stress zeigt sich oft zuerst im eigenen Verhalten – bevor wir es selbst bemerken. Erkennst du dich in einem der folgenden Muster wieder, hilft der jeweils genannte Gegenimpuls:

- **Aggressivität/Ungeduld** – bewusst eine Pause einlegen, ablenken, freundlich bleiben
- **Erhöhtes Anstrengungserleben** – auch mal Nein sagen, aktiv auf Ausgleich und Regeneration achten
- **Traurigkeit/Resignation** – bewusst positive Momente schaffen, sich etwas gönnen
- **Sozialer Rückzug** – Kontakte trotz Zeitdruck aktiv pflegen, das zahlt sich doppelt aus
- **Fähigkeit, mehr Fehler** – Aufgaben priorisieren, den mentalen Speicher entlasten
- **Kompensation über Alkohol, Nikotin oder exzessives Arbeiten** – bewusst gesündere Ausgleichsformen wählen

Entspannungsverfahren wie die PME fangen einen guten Teil des Stresses ab, ersetzen aber kein Zeit- und Selbstmanagement – beides zusammen ist der Schlüssel.

03

Die Praxis der Progressiven Muskelentspannung

Vier Stufen, die aufeinander aufbauen: von der ausführlichen Vollform mit 16 Muskelgruppen bis zur rein mentalen Kurzform. Auf den nächsten Seiten: Grundprinzip, Haltung – und danach jede Stufe einzeln mit vollständiger Übungsanleitung.

Grundprinzip & Haltung

Das Prinzip der PME ist denkbar einfach: Du spannst eine Muskelgruppe für **ca. 7–10 Sekunden** deutlich an, lässt dann bewusst los – und richtest deine ganze Aufmerksamkeit auf den Unterschied zwischen beiden Zuständen. Genau dieser wahrgenommene Kontrast erzeugt die Entspannungsreaktion, nicht die Anspannung selbst.

So gehst du vor

- Beginne immer mit der **dominanten Körperseite** – als Rechtshänder also mit der rechten Faust, als Linkshänder mit der linken.
- Übe anfangs möglichst im **Liegen** auf einer Sport- oder Yogamatte – das fällt leichter und vertieft die Entspannung. Im Sitzen funktionieren alle Übungen ebenso gut.
- Manchen hilft es, vor Beginn ein paar Mal tief durchzuatmen und an eine angenehme, entspannte Situation zu denken – etwa einen Aufenthalt in der Natur.

Wann besser nicht üben

HINWEIS

Bei akuten Verletzungen, Entzündungen oder Schmerzen in einer Muskelgruppe diese Übung aussetzen oder die betroffene Region deutlich sanfter anspannen. Bestehen gesundheitliche Bedenken, vorab ärztlich abklären.

Übungshäufigkeit

Am wirksamsten ist regelmäßiges, kurzes Üben: **zwei- bis dreimal täglich**, auch wenn eine Einheit nur wenige Minuten dauert. Jeden Tag ein bisschen zu üben bringt deutlich mehr als einmal pro Woche eine Stunde zu investieren – die Routine sorgt für den Effekt. Führe dazu gerne dein Übungsprotokoll am Ende dieses Workbooks.

Die Vollform – 16 Muskelgruppen

Die Vollform ist der Einstieg: Du spannst jede der folgenden 16 Muskelgruppen einzeln nacheinander an, hältst die Spannung **7–10 Sekunden** und **nimmst danach bewusst die Entspannung wahr**. Sobald dir dieser Ablauf vertraut ist, fasst du im nächsten Schritt mehrere Gruppen gleichzeitig zusammen (Kapitel 05).

Nr.	Muskelgruppe	Technik – ca. 7–10 Sek. anspannen, dann bewusst lösen
Hände und Arme · 4 Muskelgruppen		
1	Dominante Hand- und Armmuskulatur	Faust anspannen
2	Dominante Oberarmmuskulatur	Ellbogen anwinkeln, Bizeps anspannen, Hand geöffnet lassen
3	Nicht dominante Hand- und Armmuskulatur	Faust anspannen
4	Nicht dominante Oberarmmuskulatur	Ellbogen anwinkeln, Bizeps anspannen, Hand geöffnet lassen
Gesicht · 3 Muskelgruppen		
5	Stirnmuskulatur	Augenbrauen zusammenziehen und Stirn runzeln (alternativ: Augenbrauen hochziehen)
6	Mittlere Gesichtspartie	Augen fest zukneifen, Nase rümpfen
7	Untere Gesichtspartie	Zähne zusammenbeißen, Mundwinkel nach hinten ziehen
Rumpf · 3 Muskelgruppen		
8	Nackenmuskulatur	Kinn Richtung Brust ziehen, ohne sie zu berühren (alternativ: Kopf gegen Unterlage drücken)
9	Brust-, Schulter- und Rückenmuskulatur	Schultern anziehen, tief einatmen, Schulterblätter zusammenziehen
10	Bauchmuskulatur	Bauch anspannen (alternativ: einziehen oder rausstrecken)
	<i>Gesäßmuskulatur</i>	<i>Pobacken zusammenziehen</i>
Beine · 6 Muskelgruppen		
11	Dominante Oberschenkelmuskulatur	Fuß/Unterschenkel anheben, Oberschenkel anspannen (alternativ: Knie durchdrücken)
12	Dominante Unterschenkelmuskulatur	Fuß anziehen (alternativ im Sitzen: Ferse anheben, Wade anspannen)
13	Dominante Fußmuskulatur	Zehen anziehen oder einrollen
14	Nicht dominante Oberschenkelmuskulatur	Fuß/Unterschenkel anheben, Oberschenkel anspannen
15	Nicht dominante Unterschenkelmuskulatur	Fuß anziehen (alternativ im Sitzen: Ferse anheben, Wade anspannen)
16	Nicht dominante Fußmuskulatur	Zehen anziehen oder einrollen

Die verkürzte Form – 7 Muskelgruppen

Sobald die 16er-Form vertraut ist, fasst du mehrere benachbarte Muskelgruppen zusammen und spannst sie gleichzeitig an – Arme, Gesicht, Nacken und Rumpf jeweils in einem Zug. Nur die Körperseiten (rechts/links) bleiben weiterhin getrennt.

Nr.	Muskelgruppe	Technik – ca. 7–10 Sek. anspannen, dann bewusst lösen
Arme · 2 Muskelgruppen		
1	Dominanter Arm	Faust + Bizeps (Ellbogen anwinkeln) gleichzeitig anspannen
2	Nicht dominanter Arm	Faust + Bizeps (Ellbogen anwinkeln) gleichzeitig anspannen
Gesicht · 1 Muskelgruppe		
3	Gesamtes Gesicht	Augenbrauen hoch (alternativ: runter) + Augen zukneifen, Nase rümpfen + Zähne zusammenbeißen, Mundwinkel zurückziehen
Nacken · 1 Muskelgruppe		
4	Nackermuskulatur	Kinn zur Brust ziehen, ohne sie zu berühren (alternativ im Liegen: Kopf gegen Unterlage drücken)
Rumpf · 1 Muskelgruppe		
5	Brust, Schultern, Rücken + Bauch	Schultern anziehen, Schulterblätter zusammen, tief einatmen + Bauch anspannen (alternativ: ein-/ausziehen)
	<i>Gesäßmuskulatur</i>	<i>Pobacken zusammenziehen</i>
Beine · 2 Muskelgruppen		
6	Dominantes Bein	Bein/Fuß anheben + Fuß anziehen + Zehen einrollen, gleichzeitig
7	Nicht dominantes Bein	Bein/Fuß anheben + Fuß anziehen + Zehen einrollen, gleichzeitig

Übe diese Form so lange, bis sie dir vertraut ist – im Kurs üblicherweise über zwei Module hinweg –, bevor du zur nächsten Verdichtungsstufe wechselst.

Die Kurzform – 4 Muskelgruppen

In der letzten körperlichen Verdichtungsstufe spannst du beide Körperseiten nicht mehr getrennt, sondern **gleichzeitig** an. Damit lässt sich eine vollständige Anspannungs-Entspannungs-Runde in wenigen Minuten durchführen.

Nr.	Muskelgruppe	Technik – ca. 7–10 Sek. anspannen, dann bewusst lösen
Arme · 1 Muskelgruppe		
1	Beide Arme gleichzeitig	Fäuste machen + Bizeps anspannen (Ellbogen anwinkeln)
Gesicht + Nacken · 1 Muskelgruppe		
2	Gesicht und Nacken gleichzeitig	Augenbrauen runterziehen + Augen zukneifen, Nase rümpfen + Zähne zusammenbeißen + Kinn zur Brust ziehen
Rumpf · 1 Muskelgruppe		
3	Brust, Schultern, Rücken + Bauch	Schultern anziehen, Schulterblätter zusammen, tief einatmen + Bauch anspannen
	<i>Gesäßmuskulatur</i>	<i>Pobacken zusammenziehen</i>
Beine · 1 Muskelgruppe		
4	Beide Beine gleichzeitig	Oberschenkel anspannen (Knie durchdrücken) + Füße anziehen + Zehen einrollen

Vier Muskelgruppen, jede Seite zusammen – das lässt sich gut in eine kurze Pause im Alltag einbauen, etwa zwischen zwei Terminen oder vor einem anspruchsvollen Gespräch. Denk daran, nach der Anspannung immer bewusst die Entspannung wahrzunehmen.

Vergegenwärtigung & Zähltechnik

Die letzte Ausbaustufe kommt vollständig ohne sichtbare Bewegung aus: Statt die Muskeln aktiv anzuspannen, gehst du in Gedanken – wie bei einer kurzen Körperreise – die vier Bereiche durch und lässt jede Anspannung, die du dabei entdeckst, einfach los.

Die Vergegenwärtigung

ABLAUF (INNERLICH GESPROCHEN)

Arme: *Spüre in deine Arme hinein, suche nach Anspannung und lass sie ganz locker werden. Gesicht:* *Die Entspannung breitet sich im Gesicht aus, die Stirn wird ganz glatt. Nacken & Rumpf:* *Löse alle Spannungen in Nacken, Schultern, Rücken, Brust und Bauch. Beine:* *Spüre in die Beine bis in die Füße hinein und lass auch dort alles los.*

Nach jedem Bereich innerlich ergänzen: „Ich bin ganz ruhig und entspannt.“

Die Zähltechnik

Eine noch kompaktere Variante zählt die Entspannung in zehn Schritten durch – ideal, wenn nur sehr wenig Zeit bleibt:

1 – 10

1, 2: *Die Arme entspannen sich mehr und mehr. 3, 4:* *Gesicht und Nacken werden ganz locker. 5, 6:* *Brust, Schultern, Rücken und Bauch entspannen sich immer weiter. 7, 8:* *Die Beine und Füße werden immer entspannter. 9, 10:* *Ich bin ganz ruhig und entspannt – ich bin ganz ruhig und entspannt – ich bin ganz ruhig und entspannt.*

Diese mentale Endstufe ist das eigentliche Ziel: Sie funktioniert überall, unauffällig, auch im Sitzen mit offenen Augen – und ist damit dein wirksamstes Werkzeug für akute Stressmomente im Alltag.

Wie es weitergeht: PME & AT kombinieren

Wenn du sowohl die Progressive Muskelentspannung als auch das Autogene Training (AT) beherrschst, lassen sich beide Verfahren wunderbar kombinieren: Manchmal passt der körperliche Zugang der PME besser zu deiner aktuellen Verfassung, manchmal die mentale Autosuggestion des AT. Mit der Zeit entwickelst du ein Gespür dafür, welche Übung in welcher Situation am schnellsten wirkt – und kannst dir gezielt die für dich passende Methode heraussuchen.

Zusammen mit dem Stress-Selbstcheck hast du drei sich ergänzende Werkzeuge: eine fundierte Standortbestimmung deiner aktuellen Stressbelastung sowie zwei bewährte, unabhängig voneinander wirksame Entspannungsverfahren für den Alltag.

Individuelle Begleitung macht den Unterschied

Ein Workbook kann dir die Technik vermitteln – welche Methode, welche Reihenfolge und welches Tempo zu deiner konkreten Situation passen, lässt sich am besten im persönlichen Austausch klären. Wenn du an diesem Punkt bist: Ich begleite dich gerne im Rahmen eines 1:1-Trainings dabei, PME, AT und weitere Regenerationsmethoden auf deinen Alltag zuzuschneiden.

Dein Übungsprotokoll

Halte hier fest, wann und wie oft du geübt hast – das schafft Routine und macht Fortschritt sichtbar. Empfehlung: zwei- bis dreimal täglich, auch wenn eine Einheit nur wenige Minuten dauert. Regelmäßigkeit schlägt Länge. Du kannst die Felder direkt am Bildschirm ausfüllen und speichern – oder die Seite ausdrucken.

Woche __	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
Morgens							
Mittags							
Abends							

Beobachtungen & Schwierigkeiten dieser Woche

Vorsatz für die nächste Woche

Der Regenerationscode

Dieses Workbook ergänzt das Buch „Der Regenerationscode – Warum echte Erholung der Schlüssel zu Leistung, Fokus und Wohlbefinden ist“. Wenn dir die Progressive Muskelentspannung hilft, findest du dort weitere Methoden für Schlaf, Ernährung und Stressregulation – alles wissenschaftlich fundiert, alles alltagstauglich.