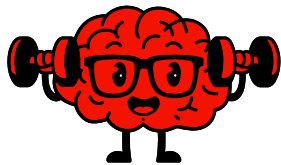


Progressive Muskelrelaxation



Du kennst das: Vor dem Wettkampf steigt die Anspannung. Dein Körper ist bereit, aber dein Kopf spielt verrückt. Klassische Meditation oder Vorstellungstraining bringen dich da nicht wirklich weiter? Dann ist die **Progressive Muskelrelaxation (PMR)** genau das **Richtige** für dich – weil sie über den **Körper wirkt**. Bei der PMR gehst du **gezielt in Muskelanspannung und lässt dann bewusst los**. So spürst du den Unterschied zwischen Spannung und Entspannung ganz konkret. Das klingt **einfach**, ist aber **extrem wirksam**. Warum? Weil dein Körper und dein Kopf direkt miteinander verbunden sind. Wenn du körperlich locker lässt, signalisiert das deinem Nervensystem: Alles ist okay. Die innere Unruhe geht runter. Diese Methode hat Edmund Jacobson schon 1934 entwickelt. In seinen Studien an der Harvard-Universität konnte er zeigen: Angst und Anspannung gehen immer mit erhöhter Muskelspannung einher. Und wenn du diese Spannung aktiv senkst, lässt auch die Nervosität nach.



Probier's aus: Du versuchst vor dem Wettkampf locker zu wirken – aber das allein reicht oft nicht. Mit PMR kannst du echte körperliche Entspannung trainieren, und zwar gezielt und spürbar. Das Gute: Du brauchst nicht viel Zeit, um den Effekt zu merken. PMR lässt sich schnell lernen und erfolgreich anwenden.

Anleitung: Suche Dir zunächst einen ruhigen Ort, an dem du für etwa 15–20 Minuten ungestört bist. Setze oder lege dich bequem hin. Schließe die Augen, atme tief ein und aus – **konzentriere dich auf Deinen Atem**.

Beginne mit der rechten Hand: Balle die Faust, spanne den Unterarm an und **halte die Spannung für etwa 5–7 Sekunden**. Spüre dabei die Anspannung bewusst. Dann **löse** die Spannung und achte auf das Gefühl der **Entspannung für etwa 10–15 Sekunden**. Wiederhole diesen Ablauf mit der linken Hand.



Arbeite Dich nun schrittweise durch deinen **Körper**: Unterarme, Oberarme, Stirn, Augenpartie, Kiefer, Nacken, Schultern, Rücken, Bauch, Gesäß, Oberschenkel, Waden und Füße – immer im gleichen Rhythmus: **anspannen, halten, entspannen**. Wichtig ist, dass du nicht verkrampfst, sondern die Bewegung kontrolliert und bewusst ausführst. Während der Übung bleibst du mit der Aufmerksamkeit stets bei deinem Körper. Spüre, wie sich die **Entspannung** nach und nach im ganzen Körper **ausbreitet**. Vielleicht bemerkst du, wie deine Atmung ruhiger wird und sich ein Gefühl der inneren Gelassenheit einstellt. Besonders vor Wettkämpfen oder stressigen Situationen kann PMR helfen, die innere Balance wiederzufinden.

Diese Kurzanleitung gibt dir einen ersten Eindruck – die vollständige Originalanleitung und die richtige Anwendung im Sport erlebst du am besten im Coaching unter unserer professionellen Anleitung.



2x pro Woche für 10-15 Minuten



Du hast Lust auf sportpsychologisches Coaching? Dann melde Dich gerne bei uns:



info@kopfathleten.de



www.kopfathleten.de



+49 175 281 847 5