

trtspannung



• Entspannung steht für die Verminderung von physischer und psychischer Anspannung. Ziel ist es eine Balance zwischen An- und Entspannung herzustellen. Um herauszufinden ob Du unter Anspannung stehst fülle einfach nachfolgenden Fragebogen aus.

	stark	leicht	kaum/ gar nicht	Punkte
Körperliche Warnsignale				
Herzklopfen/Herzstiche	2	1	0	
Engegefühl in der Brust	2	1	0	
Atembeschwerden	2	1	0	
Einschlafstörungen	2	1	0	
Chronische Müdigkeit	2	1	0	
Verdauungsbeschwerden	2	1	0	
Magenschmerzen	2	1	0	
Appetitlosigkeit	2	1	0	
Sexuelle Funktionsstörungen	2	1	0	
Muskelverspannungen	2	1	0	
Kopfschmerzen	2	1	0	
Rückenschmerzen	2	1	0	
Kalte Hände/Füße	2	1	0	
Starkes Schwitzen	2	1	0	
Emotionale Warnsignale				
Nervosität, innere Unruhe	2	1	0	
Gereiztheit, Ärgergefühle	2	1	0	
Angstgefühle, Versagensängste	2	1	0	
Unzufriedenheit/Unausgeglichenheit	2	1	0	
Lustlosigkeit (auch sexuell)	2	1	0	
Innere Leere, »ausgebrannt sein«	2	1	0	
Kognitive Warnsignale				
Ständig kreisende Gedanken/Grübeleien	2	1	0	
Konzentrationsstörungen	2	1	0	
Leere im Kopf (»black out«)	2	1	0	
Tagträume	2	1	0	
Albträume	2	1	0	
Leistungsverlust/häufige Fehler	2	1	0	

	stark	leicht	kaum/ gar nicht	Punkte
Warnsignale im Verhalten				
Aggressives Verhalten gegenüber anderen,				
»aus der Haut fahren«	2	1	0	
Fingertrommeln, Füße scharren, Zittern, Zähne				
knirschen	2	1	0	
Schnelles Sprechen oder Stottern	2	1	0	
Andere unterbrechen, nicht zuhören können	2	1	0	
Unregelmäßig essen	2	1	0	
Konsum von Alkohol (oder Medikamenten)				
zur Beruhigung	2	1	0	
Private Kontakte »schleifen lassen«	2	1	0	
Mehr Rauchen als gewünscht	2	1	0	
Weniger Sport und Bewegung als gewünscht	2	1	0	
Gesamtpunktzahl				

Quelle: Kaluza G., 2011. Stressbewältigung. Springer Verlag.



## **Bewertung:**

## 0-10 Punkte

Sie können sich über Ihre relativ gute gesundheitliche Stabilität freuen. Ein Entspannungs training wird bei Ihnen vor allem vorbeugende Wirkung haben.

## 11-20 Punkte

Die Kettenreaktionen von körperlichen und seelischen Stressreaktionen finden bei Ihnen be reits statt. Sie sollten möglichst bald damit beginnen, Ihre Kompetenzen zur Stressbewältigung zu erweitern.

## 21 und mehr Punkte

Sie stecken bereits tief im Teufelskreis der Verspannungen, emotionalen Belastungen und Gesundheitsstörungen. Sie sollten auf jeden Fall etwas gegen Ihren Stress und für mehr Gelas senheit, Ruhe und Leistungsfähigkeit tun.

Werden im Fragebogen 11 oder mehr Punkte erreicht, möchte ich Dich einladen eine Entspannungs-Art für Dich herauszufinden und diese regelmäßig zu praktizieren.

Plane hierfür möglichst "fixe- Termine" ein, und überlege Dir im Vorfeld, was Dich an diesem Tag möglicherweise verhindern könnte. Hierzu kann folgendes Protokoll hilfreich sein:

Tag	Uhrzeit	Entspannungsmethode	Mögliche Verhinderung	Umgang mit Verhinderung	Bemerkte Veränderung
МО	18:00	PMR	Hund will Gassi gehen	Partner übernimmt Hund	Langsamere Atmung



anerkannt sind folgende Verfahren:

& autogenes



Eine **Verhaltensänderung** in seinen Tagesablauf einzubringen benötigt nicht nur Motivation, sondern auch **Teilziele** und Selbstbelohnung.

Mache es verbindlicher – erzähl deinen Freund/Innen davon!

Erwarte Dir nach der ersten Entspannung **keine** 

Erwarte Dir nach der ersten Entspannung **keine Wunder.** 

Versuch für die nächsten 6 Wochen eine Entspannungsart Deiner Wahl!



Erholung ist notwendig um die eigene Leistungsfähigkeit und Gesundheit zu erhalten. Gemein aller Entspannungsmethoden ist die Entspannungsreaktion. Durch gezieltes Training können Veränderungen im vegetativen Nervensystem (Atmung, Verdauung, Stoffwechsel, Blutdruck) erzielt werden. Entspannungsverfahren reduzieren neben dem Aktivierungsniveau auch die zentrale Schmerzverarbeitung. Metaanalysen zeigen, dass die PMR (Jacobson) ebenso wirksam ist wie medikamentöse Verfahren

Quelle: Manuelle Medizin, vol.57, p. 91-99(2019).



Physische Ebene	Psychische Ebene
Senkung des Blutdrucks und	Gelassenheit, Zufriedenheit
der Herzfrequenz	und Wohlbefinden wird erhöht
Entspannung der Muskulatur	Mehr Selbstbestimmung durch das Erleben, die körperliche und psychische Befindlichkeit selbst beeinflussen zu können
Gleichmäßiger, ruhiger Atem	Reduktion von Ängsten
Schmerzreduktion	Verbesserung der Stressanfälligkeit

Viel Freude beim probieren: