

# Progressive Muskelentspannung nach Jacobson (PME)

Die Progressive Muskelentspannung nach Jacobson (PME) ist eine wissenschaftlich erprobte und effektive Methode zur Entspannung. Gerne dürfen Sie PME auch zu Hause selbständig durchführen.

Auf YouTube finden Sie viele verschiedene Beispiele für PME. Über den QR Code unten haben Sie die Möglichkeit zwischen einer Kurz- und einer Langform auszuwählen. Bitte beachten Sie, dass alle YouTube Videos durch Werbung finanziert werden und die SRO AG darauf keinen Einfluss hat.

## Wirkung und Zweck der Entspannung:

1. PME führt zur Regulation des vegetativen (autonomen) Nervensystems.  
*Seelische und körperliche Stressreaktionen werden gedämpft.*
2. PME verbessert die Wahrnehmung der Muskelspannung.  
*Verspannungen können frühzeitig wahrgenommen und positiv beeinflusst werden.*
3. PME kann sich beruhigend auf Ihre Atmung auswirken.
4. PME kann die Herzfrequenz, den Blutdruck und/oder Herzrhythmusstörungen positiv beeinflussen.
5. PME kann zur Entspannung der Muskulatur führen. Dadurch können Schmerzen spürbar gelindert werden.

## Vorteile:

- Durchführung ohne äussere Hilfsmittel möglich
- In fast allen Alltagssituationen einsetzbar
- Keine unerwünschten Nebenwirkungen
- Relativ leicht und schnell erlernbar

## Einstiegshilfen:

Nehmen Sie Ihre Körperempfindungen bewusst wahr, ohne Sie zu bewerten. Was Sie spüren, ist richtig.

Wenn Sie während der Übungen störende Gedanken haben oder Geräusche die Konzentration stören, stellen Sie sich vor, Sie würden diese auf eine Wolke legen und einfach weiterziehen lassen.

Gehen Sie danach einfach immer wieder zurück zur Entspannung.

Setzen Sie sich selbst nicht unter Druck. Entspannung muss geübt werden. Es gibt Momente, in denen es Ihnen besser gelingt und es gibt Momente, in denen Sie mehr Schwierigkeiten haben.

## Video kurz:



## Video lang:

