



Günter Krampen

# Progressive Relaxation

Ein alltagsnahes Übungsprogramm

HOGREFE





Günter Krampen

# Progressive Relaxation

Ein alltagsnahes Übungsprogramm

HOGREFE 

# Progressive Relaxation

# Progressive Relaxation

Ein alltagsnahes Übungsprogramm

von  
Günter Krampen

HOGREFE  GÖTTINGEN · BERN · WIEN · PARIS · OXFORD · PRAG · TORONTO  
CAMBRIDGE, MA · AMSTERDAM · KOPENHAGEN · STOCKHOLM

*Prof. Dr. Günter Krampen*, geb. 1950. 1971–1976 Studium der Psychologie in Trier. 1980 Promotion. 1985 Habilitation. 1999 Approbation als Psychologischer Psychotherapeut. Seit 1990 Professor für Klinische Psychologie an der Universität Trier. Seit 2004 Direktor des Leibniz-Zentrums für Psychologische Information und Dokumentation (ZPID) an der Universität Trier.

**Wichtiger Hinweis:** Der Verlag hat für die Wiedergabe aller in diesem Buch enthaltenen Informationen (Programme, Verfahren, Mengen, Dosierungen, Applikationen etc.) mit Autoren bzw. Herausgebern große Mühe darauf verwandt, diese Angaben genau entsprechend dem Wissensstand bei Fertigstellung des Werkes abzudrucken. Trotz sorgfältiger Manuskripterstellung und Korrektur des Satzes können Fehler nicht ganz ausgeschlossen werden. Autoren bzw. Herausgeber und Verlag übernehmen infolgedessen keine Verantwortung und keine daraus folgende oder sonstige Haftung, die auf irgendeine Art aus der Benutzung der in dem Werk enthaltenen Informationen oder Teilen davon entsteht. Geschützte Warennamen (Warenzeichen) werden nicht besonders kenntlich gemacht. Aus dem Fehlen eines solchen Hinweises kann also nicht geschlossen werden, dass es sich um einen freien Warennamen handele.

© 2012 Hogrefe Verlag GmbH & Co. KG  
Göttingen • Bern • Wien • Paris • Oxford • Prag • Toronto  
Cambridge, MA • Amsterdam • Kopenhagen • Stockholm  
Merkelstraße 3, 37085 Göttingen

<http://www.hogrefe.de>

Aktuelle Informationen • Weitere Titel zum Thema • Ergänzende Materialien

Copyright-Hinweis:

Das E-Book einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Verlags unzulässig und strafbar.

Der Nutzer verpflichtet sich, die Urheberrechte anzuerkennen und einzuhalten.

---

Umschlagabbildung: © Edith Ochs – [www.brocom.de](http://www.brocom.de)

## **Nutzungsbedingungen:**

Der Erwerber erhält ein einfaches und nicht übertragbares Nutzungsrecht, das ihn zum privaten Gebrauch des E-Books und all der dazugehörigen Dateien berechtigt.

Der Inhalt dieses E-Books darf von dem Kunden vorbehaltlich abweichender zwingender gesetzlicher Regeln weder inhaltlich noch redaktionell verändert werden. Insbesondere darf er Urheberrechtsvermerke, Markenzeichen, digitale Wasserzeichen und andere Rechtsvorbehalte im abgerufenen Inhalt nicht entfernen.

Der Nutzer ist nicht berechtigt, das E-Book – auch nicht auszugsweise – anderen Personen zugänglich zu machen, insbesondere es weiterzuleiten, zu verleihen oder zu vermieten.

Das entgeltliche oder unentgeltliche Einstellen des E-Books ins Internet oder in andere Netzwerke, der Weiterverkauf und/oder jede Art der Nutzung zu kommerziellen Zwecken sind nicht zulässig.

Das Anfertigen von Vervielfältigungen, das Ausdrucken oder Speichern auf anderen Wiedergabegeräten ist nur für den persönlichen Gebrauch gestattet. Dritten darf dadurch kein Zugang ermöglicht werden.

Die Übernahme des gesamten E-Books in eine eigene Print- und/oder Online-Publikation ist nicht gestattet. Die Inhalte des E-Books dürfen nur zu privaten Zwecken und nur auszugsweise kopiert werden.

Diese Bestimmungen gelten gegebenenfalls auch für zum E-Book gehörende Audiodateien.

# Inhaltsverzeichnis

## 1 Kurze Einführung in die Progressive Relaxation

### 1.1 Herkunft

### 1.2 Wie wirkt die Progressive Relaxation?

### 1.3 Wie funktioniert die Progressive Relaxation?

## 2 Die Körperhaltung beim Üben

### 2.1 Die Droschkenkutschhaltung

### 2.2 Besonderheiten bei körperlichen Beschwerden

### 2.3 Für Fortgeschrittene: Liegende Körperhaltung

## 3 Der Übungsablauf und das Zurücknehmen

### 3.1 Das Zurücknehmen

### 3.2 Das Üben unter Anleitung

### 3.3 Hausaufgaben: Allein trainieren

## 4 Langformen der Progressiven Relaxation

### 4.1 Die 16er Trainingsform

### 4.2 Die 11er Trainingsform

## 5 Kurzformen der Progressiven Relaxation

### 5.1 Die 5er Kurzform

### 5.2 Die mentale Kurzform

## **6 Wie geht es nach der Einführung weiter - Alltagstaugliche Anwendungen der Progressiven Relaxation**

## **7 Mögliche Probleme beim Lernen der Progressiven Relaxation**

## 8 Literaturhinweise zum Weiterlesen

8.1 Allgemeine Anschlusslektüre nicht nur zur Progressiven  
Relaxation

8.2 Fachliteratur zur Progressiven Relaxation und zu  
anderen systematischen Entspannungsverfahren

Anhang

Merkblatt zur 16er Trainingsform der Progressiven  
Relaxation

Merkblatt zur 11er Trainingsform der Progressiven  
Relaxation

Merkblatt zur 5er und mentalen Kurzform der Progressiven  
Relaxation