

# Progressive Muskelentspannung

**Eberhardt Hofmann**

Ein Trainingsprogramm

4., aktualisierte Auflage

## **Progressive Muskelentspannung**



**Eberhardt Hofmann**

# **Progressive Muskelentspannung**

Ein Trainingsprogramm

4., aktualisierte Auflage



**Dipl.-Psych. Eberhardt Hofmann**, geb. 1959. Studium der Psychologie in Tübingen. Klinischer Hypnosetherapeut (ESH). Tätigkeit in der Personal- und Führungskräfteentwicklung in verschiedenen Großbetrieben. Lehraufträge an mehreren Hochschulen. Sachbuchautor zu Themen der Angewandten Psychologie.

**Wichtiger Hinweis:** Der Verlag hat gemeinsam mit den Autoren bzw. den Herausgebern große Mühe darauf verwandt, dass alle in diesem Buch enthaltenen Informationen (Programme, Verfahren, Mengen, Dosierungen, Applikationen, Internetlinks etc.) entsprechend dem Wissensstand bei Fertigstellung des Werkes abgedruckt oder in digitaler Form wiedergegeben wurden. Trotz sorgfältiger Manuskripterstellung und Korrektur des Satzes und der digitalen Produkte 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 handelt.

Zu diesem Manual ist zusätzlich eine Audio-CD mit Entspannungstexten lieferbar (Hofmann: Progressive Muskelentspannung. Entspannungs-CD, 2., neugestaltete Auflage 2013, ISBN 978-3-8017-2560-0).

#### **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.

Hogrefe Verlag GmbH & Co. KG  
Merkelstraße 3  
37085 Göttingen  
Deutschland  
Tel. +49 551 999 50 0  
Fax +49 551 999 50 111  
verlag@hogrefe.de  
www.hogrefe.de

Satz: ARThür Grafik-Design und Kunst, Weimar  
Format: PDF

4., aktualisierte Auflage 2020  
© 1999, 2003, 2012 und 2020 Hogrefe Verlag GmbH & Co. KG, Göttingen  
(E-Book-ISBN [PDF] 978-3-8409-3024-9; E-Book-ISBN [EPUB] 978-3-8444-3024-0)  
ISBN 978-3-8017-3024-6  
<https://doi.org/10.1026/03024-000>

## **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.

## **Anmerkung:**

Sofern der Printausgabe eine CD-ROM beigelegt ist, sind die Materialien/Arbeitsblätter, die sich darauf befinden, bereits Bestandteil dieses E-Books.

## **Für Alisa**



# Inhaltsverzeichnis

<b>Vorwort zur vierten Auflage</b> .....	<b>9</b>
<b>Kapitel 1: Beschreibung der vorgestellten Methode und Unterschiede zu anderen Verfahren</b> .....	<b>10</b>
1.1 Die Methode der „Progressiven Muskelrelaxation“ .....	10
1.2 Unterschiede zu anderen Formen der „Progressiven Muskelrelaxation“ .....	11
1.3 Unterschiede zum Autogenen Training (AT) .....	13
1.4 Unterschiede zur Meditation .....	13
<b>Kapitel 2: Trainingsaufbau</b> .....	<b>14</b>
2.1 Erster Schritt: Muskuläre An- und Entspannung .....	14
2.2 Zweiter Schritt: Muskuläre An- und Entspannung – Entspannung auf ein Entspannungssignal ....	15
2.3 Dritter Schritt: Muskuläre An- und Entspannung – Entspannung auf ein Entspannungssignal und Synchronisation mit der Atmung .....	16
2.4 Vierter Schritt: Visualisierung im Anschluss an die muskuläre An- und Entspannung mit Entspannungssignal und synchronisierter Atmung .....	16
2.5 Fünfter Schritt: Verkürzungen und Übungen im Sitzen .....	18
2.6 Sechster Schritt: Übertragung in alltägliche Situationen .....	19
<b>Kapitel 3: Hinweise zur Durchführung</b> .....	<b>21</b>
<b>Kapitel 4: Anwendungsbereiche des Verfahrens</b> .....	<b>26</b>
<b>Kapitel 5: Verwendung der Sitzungsbeschreibungen</b> .....	<b>28</b>
<b>Kapitel 6: Beschreibung der Sitzungen</b> .....	<b>30</b>
6.1 Erste Sitzung .....	30
6.2 Zweite Sitzung .....	36
6.3 Dritte Sitzung .....	37
6.4 Vierte Sitzung .....	43
6.5 Fünfte Sitzung .....	44
6.6 Sechste Sitzung .....	50
6.7 Siebte Sitzung .....	51
6.8 Achte Sitzung .....	57
6.9 Neunte Sitzung .....	58
6.10 Zehnte Sitzung .....	64
6.11 Elfte Sitzung .....	68
6.12 Zwölfte Sitzung .....	69

6.13	Dreizehnte Sitzung .....	74
6.14	Vierzehnte Sitzung .....	77

<b>Literatur</b> .....	<b>80</b>
------------------------	-----------

<b>Anhang</b> .....	<b>81</b>
---------------------	-----------

Ergänzende Texte .....	82
------------------------	----

Informationen für die Kursteilnehmer .....	90
--	----

Übersicht über die Materialien auf der CD-ROM .....	98
---	----

### **CD-ROM**

Die CD-ROM enthält PDF-Dateien mit Arbeitsblättern, die zur Durchführung des Therapieprogrammes verwendet werden können.

Die PDF-Dateien können mit dem Programm Acrobat® Reader (vgl. [www.adobe.com/de/reader](http://www.adobe.com/de/reader)) gelesen und ausgedruckt werden.