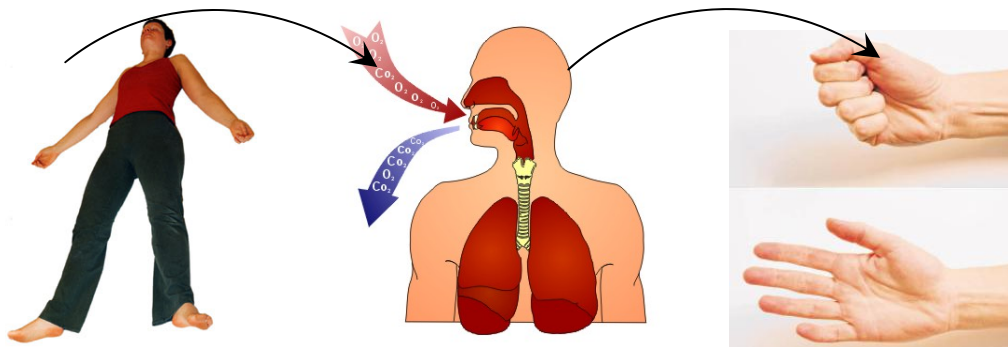




## Stress-Ausgleichs-Training über Progressive Muskelrelaxation (PMR) nach Jacobson:

Über 35% aller Fälle von verminderter Erwerbsfähigkeit basieren bereits auf Stress und psychischer Überbelastung. Umso bedeutsamer wird die professionelle Hinführung von Mitarbeitern an bewährte Stress-Bewältigungsmethoden und Entspannungsverfahren. PMR ist ein gut erlernbares Verfahren das bereits 1928 entwickelt wurde und seit 1987 kassenärztlich gefördert wird.



Die Progressive Muskelentspannung stellt eine einfache, sehr direkte körperbezogene Form dar, Entspannung zu erlernen. Die Mitarbeiter brauchen anfangs eine halbe Stunde Zeit, um die Übung durchzuführen. Mit zunehmender Übung lässt sich die Übung durch das Verbinden mehrerer Muskelgruppen erheblich abkürzen. Das Einüben von Schnellentspannungen ermöglicht es, in Stress-Situationen sehr schnell mit Entspannung zu reagieren.

### Wie arbeitet PMR?

Die Jacobson´sche Methode lässt sich in vier Schritte unterteilen:

01. Entwicklung eines „Muskelsinnes“
02. Entspannung einer Muskelgruppe
03. Gleichzeitige Entspannung mehrerer Muskelgruppen.
04. Bewusste langsame und regelmäßige Atmung.

### Welche Effekte erzielt PMR?

Für Anwender von PMR gibt es folgende spürbare Merkmale eigener tiefer Entspannung:

Regelmäßige Atmung, normale Pulsfrequenz, verminderter Patellarsehnenreflex, entspannter Ösophagus, schlaaffe Gliedmassen, Abwesenheit reflexhaften Schluckens, bewegungslose Augenlider, Abwesenheit von Zittern, ein subjektives Gefühl angenehmer Ruhe.

Der überdauernde therapeutische Effekt hängt entscheidend von der regelmäßigen Anwendung im relevanten Alltagskontext ab. Jüngere u. leichter gestörte Anwender erzielen stärkere Veränderungen. Psychologische Effekte, z. B. die positive Erwartung, mit Hilfe der PMR Einfluss auf Ängste u. Anspannung gewinnen zu können, spielen neben der spezifischen Wirkung einer verbesserten Tonuskontrolle der Muskulatur eine wichtige Rolle.