



Ablauf Online-Kurs Progressive Muskelentspannung (PME)

Konzept des Online-Kurses Progressive Muskelentspannung von Place for Mindfulness basierend auf meiner Ausbildung als Fachkraft für Stress- & Burn-out Prävention bei der AHAB Akademie Berlin.

Modul	Entspannungsübung	Weiterer Inhalt
1	<p>Erläuterung und Durchführung der Ruhetönung Übungspositionen.</p> <p>Erklärungen bzgl. der 16/7/4 Muskelgruppen (MG).</p> <p>Trockenübung der 16 MG.</p> <p>Durchführung der Übung mit den 16 MG im Liegen.</p>	<ul style="list-style-type: none">- Vorstellung Kursleiter und Ablauf des Kurses, Hilfsmittel- Hinweis auf die Kontraindikationen- Entwicklung der Methode durch E. Jacobsen- Zusammenhänge PME- Wirkungsweise PME/Kursüberblick- Übungen/ Übungspositionen- Aufklärung unterschiedlicher Körperreaktionen- Eu- & Disstress- Funktionsweise Entspannungsverfahren- Abschluss des Moduls und Erläuterung des Übungsprotokolls- Abschluss
2	<p>Hinweise & Tipps zur PME.</p> <p>Wiederholung der 16 MG im Liegen.</p>	<ul style="list-style-type: none">- Einleitung- Stressreaktion/Entspannungsreaktion- Physiologische/Psychologische Entspannungsreaktion- PME und die Vorteile bzgl. Stressbewältigung- Fight or Flight Modell- Stressmechanismus- Unterschiede Zentrales- & Peripheres Nervensystem

<h1>3</h1>	<p>Hinweise & Tipps zur PME.</p> <p>Wiederholung der 16 MG im Liegen.</p> <p>Hinweis bei eigener Durchführung: Bei Bedarf kann Entspannungsmusik verwendet werden.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Abschluss - Ebenen des Stresserlebens (Körperliche-, Gedankliche-, Emotionale- & Verhaltensebene) - Im Workbook sind Fragen zu den Ebenen zu beantworten, weitere Aufgaben dienen zur Selbstreflexion - Klassische Symptome des Stresserlebens - Stress als biochemische Reaktion - Die unterschiedlichen Stresstypen (A & B + weitere Typen) - Abschluss
<h1>4</h1>	<p>Einführung der Sitzposition.</p> <p>Übung der 16 MG im Sitzen.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Stressfaktoren im Alltag identifizieren - Fragebogen zu Stressoren der DGPG - Erläuterung/Ermittlung der individuellen Stressoren - Belastungs- & Beanspruchungsmodell - Mögliche Schwierigkeiten bei der PME - Abschluss
<h1>5</h1>	<p>Vorstellung der 7 MG.</p> <p>Trockenübung der 7 MG.</p> <p>Durchführung der Übung mit 7 MG im Liegen.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Möglichkeiten der kognitiven Stressbewältigung inklusive 2 Übungen (Päckchenübung, mentale Stressbewältigung) - Gedankenspiralen erkennen - Motivation schüren, Vorteile der PME verdeutlichen - Regelmäßige Benutzung der Workbooks & Übungsprotokolle - Abschluss

<h1>6</h1>	<p>Übung der 7 MG im Liegen.</p> <p>Übung der 7 MG im Sitzen.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Emotionale Stressbewältigung - Die 7 Basisemotionen nach Ekman - Interaktive Übung mithilfe des Workbooks zum Regulieren von Emotionen - Hinweise & Tipps zu den 7 MG - Vorteile der verkürzten PME Varianten - Abschluss
<h1>7</h1>	<p>Vorstellung der 4 MG und deren Vorteile.</p> <p>Trockenübung zu den 4 MG.</p> <p>Übung der 4 MG im Liegen.</p> <p>Übung der 4 MG im Sitzen.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Verhaltensbezogene Stressbewältigung - Fragebogen und Auswertung zum Verhalten in stressigen Situationen - Möglichkeiten der verhaltensbezogenen Stressbewältigung in Bezug auf den Fragebogen - Selbst- & Zeitmanagement: Die Eisenhower-Methode - Weitere Präventionsmöglichkeiten - Abschluss
<h1>8</h1>	<p>Durchführung einer Übung des Autogenen Trainings.</p> <p>Alternative PME Methoden: Durchführung der Vergegenwärtigungstechnik nach Bernstein und Borkovec.</p> <p>Durchführung der PME Zähltechnik.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Vorstellung alternativer Entspannungsmethoden, im speziellen Autogenes Training (AT) - Wirkung & Vorteile des AT - Vermittlung, was zur ganzheitlichen Stressbewältigung neben Entspannungsübungen benötigt wird - Alternative Methoden der PME - Abschluss