

PMR in 15–20 Minuten

Die vollständige Abfolge nach Jacobson: neun Muskelgruppen von den Händen bis zu den Füßen. Pro Gruppe 5–7 Sekunden anspannen (etwa 70 %), dann 30–45 Sekunden lösen und nachspüren.

1	Rechter Arm & Hand Faust schließen, Unterarm anspannen, Bizeps anbeugen.
2	Linker Arm & Hand Dieselbe Abfolge auf der anderen Seite.
3	Stirn & Augen Stirn runzeln, Augenlider fest schließen.
4	Kiefer & Mund Zähne leicht zusammen, Zunge an den Gaumen, Lippen aufeinander.
5	Nacken & Schultern Schultern zu den Ohren ziehen, Kinn leicht zur Brust.
6	Brust & Rücken Schulterblätter zusammenziehen, Brustkorb weiten.
7	Bauch Bauchdecke fest machen, als würde man einen Stoß erwarten.
8	Gesäß & Oberschenkel Gesäß anspannen, Oberschenkel gegeneinander drücken.
9	Waden & Füße Zehen zum Körper ziehen, Waden anspannen – nicht zu fest.

Ablauf

1. Liegen oder bequem sitzen, Handy stumm.
2. Zwei Minuten ruhig atmen, bevor du beginnst.
3. Gruppen 1 bis 9 in dieser Reihenfolge: **anspannen – lösen – nachspüren**.
4. Am Ende zwei Minuten den ganzen Körper spüren.
5. Zurückkommen: tief atmen, räkeln, Augen öffnen.

Hinweise

Dauer	15–20 Minuten, am besten zur gleichen Tageszeit.
Häufigkeit	Täglich in den ersten Wochen, dann nach Bedarf.
Vor dem Schlaf	Gut geeignet – im Liegen, ohne Wecker im Blick.
Kurz in Eile	Auf die Kurzform mit vier Gruppen wechseln.

HÄUFIGE FEHLER

Nach Perfektion streben. Die Lösephase abkürzen. Bei Ablenkung von vorn beginnen – mach dort weiter, wo du warst.

GUT ZU WISSEN

Schmerzende Regionen auslassen. Bei Muskelerkrankungen, Epilepsie oder in der Schwangerschaft vorher ärztlich abklären.