

## **Progressive Muskelentspannung (PME) nach E. Jacobson**

Bei der progressiven Muskelentspannung (auch progressive Muskelrelaxation, progressive Relaxation oder Tiefenmuskelentspannung genannt) nach Edmund Jacobson handelt es sich um ein Entspannungsverfahren, bei dem durch die willentliche und bewusste An- und Entspannung bestimmter Muskelgruppen ein Zustand tiefer Entspannung des ganzen Körpers erreicht werden soll.

Bei der PME werden nacheinander einzelne Muskelpartien in einer bestimmten Reihenfolge zunächst angespannt, die Muskelspannung wird kurz gehalten, und anschließend wird die wieder langsam gelöst Spannung gelöst.

---

[Artikel "Was ist PME und was wird gemacht?" \(pdf\)](#)

---

[Informationen und Anleitungen zur Durchführung der Progressiven Muskelentspannung \(pdf\)](#)

---

[Progressive Relaxation Muskelentspannung \(pdf\)](#)

---

## **Autogenes Training**

Autogenes Training ist ein eine Selbstentspannungsmethode, die auf Autosuggestion basiert. Dieses Entspannungsverfahren wurde von dem Berliner Psychiater Johannes Heinrich Schultz aus der Hypnose entwickelt.

Grundgedanke der Methode ist, dass in einer möglichst günstigen Körperhaltung bei völligem Stillschweigen eine gedankliche (innerliche) Konzentration auf die Vorsatzformeln, die verschiedenen Aspekte der körperlichen und psychischen Entspannung ansprechen, stattfindet. Wichtig ist, dass die übende Person sich ganz auf sich selbst bezieht („nach innen wendet“), sich selbst ruhig die Formelsätze wiederholt vorsagt (inneres Sprechen) und innerlich vor Augen führt.

Das autogene Training kann in einem speziellen Gruppenkurs unter Anleitung einer ausgebildeten AT-Trainerperson innerhalb von 6 bis 8 Wochen erlernt werden.

---

[Artikel "Was ist Autogenes Training und was wird gemacht?" \(pdf\)](#)

---