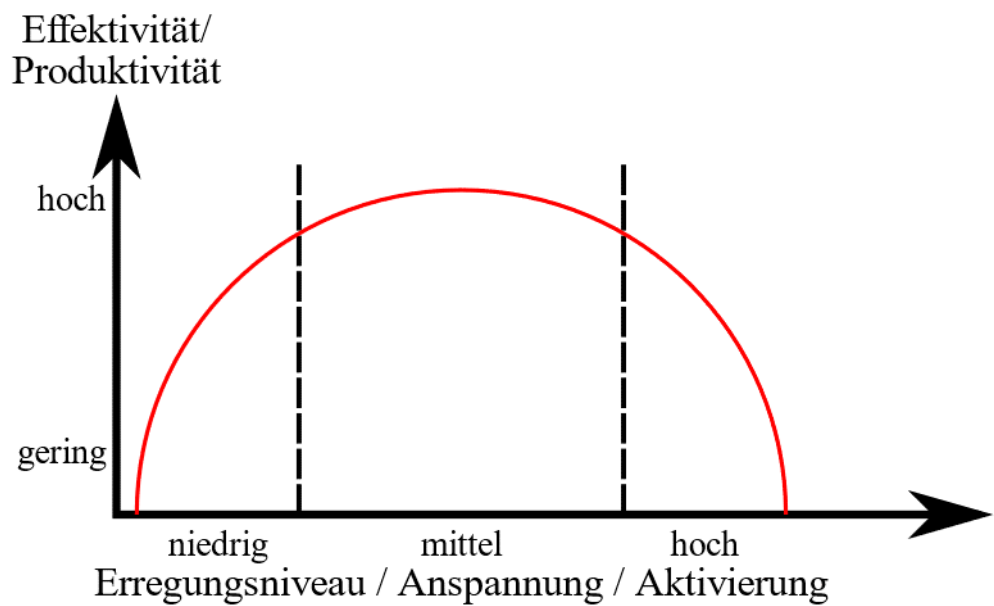


Aktivationsregulation

Entspannung kann als „kurzfristiger (phasischer) oder länger anhaltender (tonischer) Zustand reduzierter metabolischer, zentral-nervöser und bewusster Aktivität“ definiert werden, der auf subjektiv-verbale, der physiologischen und der motorischen Ebene messbar ist.

(Birnbaum, 1996, S. 201)



Yerkes-Dodson-Regel und die Beziehung zwischen Aktivierung und Leistung
(Dietz, 2006)



Schematische Darstellung des Schleusen-Modells
(Eberspächer, 2009)

Progressive Muskelentspannung nach Jacobson 8-Wochen Onlinekurs



Schematische Darstellung des Anspannungs-Entspannungs-Kontinuums