

# Training der Progressiven Muskelentspannung im Alltag

## **Am Schreibtisch:**

- Die Beine auf den Boden drücken
- Die Knie aneinander drücken
- Die flachen Hände unter die Tischplatte legen und nach oben drücken
- Den Oberkörper und die Schultern gegen die Stuhllehne drücken
- Die Oberschenkel-, Unterschenkel- und Fußmuskulatur anspannen
- Einen Stift umfassen und Hände und Unterarme anspannen
- Die Gesäßmuskulatur anspannen

## **Im Auto (als Beifahrer oder auf dem Parkplatz)**

- Den Oberkörper nach hinten in den Sitz drücken
- Die flachen Hände gegen das Dach drücken
- Das Lenkrad umfassen, Hände anspannen, Unter- und Oberarme anspannen
- Das Lenkrad umfassen und nach innen zusammendrücken, dabei die Oberarme anspannen
- Den Kopf gegen die Kopfstütze drücken
- Dabei den Hals anspannen
- Die Hände gegen das Armaturenbrett drücken
- Dabei die Schultern anspannen
- Beide Oberarme seitlich gegen den Oberkörper drücken

## **Beim Zahnarzt im Stuhl**

- Die Füße anspannen, Unterschenkel und Oberschenkel anspannen, indem Sie sie gegen den Stuhl drücken
- Den Kopf (in einer Behandlungspause) nach hinten gegen den Stuhl drücken
- Die Hände zur Faust ballen
- Die Arme nach unten auf die Armlehne drücken
- Die Hände im Handgelenk nach oben ziehen
- Den Bauch anspannen, indem Sie ihn ganz weit nach außen drücken
- Den Bauch anspannen, indem Sie ihn ganz weit einziehen
- Beide Zehenreihen zum Körper hinziehen