

# Progressive Muskelentspannung (PMR) nach Jacobsen

**Zielgruppe:** Physiotherapeuten, Masseur u. med. Bademeister, Ergotherapeuten, Ärzte, Sport- u. Gymnastiklehrer, Heilpädagogen

**Termine:** Grundkurs                      Aufbaukurs  
02.- 03.06.2018                      16. – 17.06.2018

**Kurszeit:** 1. Tag: 09:00 - 18:00 Uhr; 2. Tag 09:00 – 14:15 Uhr

**Gebühr:** € 229.- inkl. Skript

**Kursumfang:** je 16 UE

**Referenten:** Gunnar Thome, leitender Therapeut Kardiologie/Orthopädie , Dipl.-Sportpädagoge

**Teilnehmer:** min. 8, max. 15

**Mitzubringen:** Sportschuhe, Schreibsachen

**Fortbdg.-Punkte:** je 16

## Beschreibung:



Gunnar Thome  
Kursinhalt:

Viele Menschen leiden in der heutigen Zeit unter Stress. Leistungsdruck, Zeitnot und Unzufriedenheit sind häufig mitverantwortlich für diverse Erkrankungen. Der amerikanische Arzt Edmund Jacobson (1885-1976) entwickelte bereits 1909 die Progressive Muskelentspannung (PMR). Er erkannte, dass innere Unruhe, Stress und Angst mit Anspannungen in der Muskulatur einhergehen. Umgekehrt führt aber eine Lockerung der Muskulatur zu einem Ruhegefühl. Dieser Zusammenhang zwischen Psyche und Körper wirkt in beiden Richtungen. Die Übungen basieren auf der abwechselnden An- und Entspannung verschiedener Muskelgruppe, um dadurch relativ leicht und schnell in einen tiefen Entspannungszustand zu kommen.

## Grundkurs:

- Grundlagen (Definition Stress, körperliche u. psychische Komponente, Ursachen und Auswirkung, gesundheitsbewusster Umgang mit Stress, ganzheitlicher Gesundheitsbegriff, Konzept der Selbstwirksamkeitserwartung)
- Theoretische Grundlagen und Geschichte der PMR
- Erlernen der Technik in methodischen Schritten (7er-, 16er-Form) mit dem Ziel einer Kompaktform der PMR
- Aufbau und Inhalt des Feedbacks für Teilnehmer nach der PMR
- Methodik und Didaktik, Vermittlung der Technik an Kursteilnehmer, Gruppendynamische Aspekte Kommunikation in der Gruppe
- Transfer in den Alltag, gesunder Lebensstil, Förderung gesundheitsbewussten Verhaltens

## Aufbaukurs:

- Häufige Durchführung der PMR, spezielle Bereiche bis hin zur Kompaktform
- Organisation: materielle Voraussetzungen, Erstellung des Kurskonzeptes, Beantragung der Kassenerstattung, rechtliche Aspekte
- Leitfaden Prävention 2014
- Motivierende Gesprächsführung, Verhaltensänderung nach dem 5-Phasen-Modell Prohaska und DiClimente
- Möglichkeiten und Grenzen der PMR
- Indikationen und Kontraindikationen
- spezifische Krankheitsbilder
- Autogenes Training, Phantasieereisen, Atementspannung
- „naive Entspannungsmethoden“: Fingerpuls, Feedback, Augenentspannung, ...
- Lehrprobe

Wer in den vergangenen 8 Jahren den PMR nach Jacobson Grundkurs bei Herrn Thomas Gruhn absolviert hat, kann am Aufbaukurs teilnehmen und die Anerkennung nach §20 Abs. 1 SGB V erhalten.