

Die Kunst, im Alltag zu entspannen

Online-Bildungsurlaub

*Ausbildung zum/zur Kursleiter/in
in Progressive Muskelentspannung
für Erwachsene aus ganzheitlicher Sicht*

**Auf meiner jahrzehntelangen Wanderung
durch die „Psycholandschaft“
kehrte ich immer wieder dankbar
zur Progressiven Muskelentspannung zurück.
Sie ist meinem Einblick nach das denkbar einfachste,
unkomplizierteste und wandlungsfähigste
aller mir bekannten Entspannungsverfahren.**

Ulrike Sammer

Die Progressive Muskelentspannung (PME) nach Edmund Jacobson ist eine bewährte, effektive und vor allem leicht erlernbare Methode, durch die das Körperbewusstsein und die Achtsamkeit gefördert wird. Im Wechsel zwischen Anspannung und Entspannung werden die jeweiligen Körperzustände bewusst wahrgenommen, mit dem Ziel, aktiv auf das Zusammenspiel von Anspannung und Loslassen einzuwirken. Die Progressive Muskelentspannung ist seit 1987 Bestandteil der psychosomatischen Grundversorgung in allen deutschen Krankenkassen und zeichnet sich durch eine hohe Wirksamkeit aus.

Im Mittelpunkt der Ausbildung steht die Erarbeitung der Grundform, der verschiedenen Kurzformen und Weiterentwicklungen der Progressiven Muskelentspannung. Darüber hinaus werden die geschichtlichen und theoretischen Hintergründe dieser Entspannungsmethode auch im Vergleich zu anderen Entspannungsverfahren vorgestellt.

Themen der Ausbildung in Progressiver Muskelentspannung:

- Anleiten der Progressiven Muskelentspannung
- Möglichkeiten, im beruflichen Alltag zu entspannen
- Achtsamkeit Selbstverantwortung und Humor
- Individuelles und strukturelles Stressmanagement
- Vorbereitung und Durchführung eines Kurses
- Organisatorische Fragen rund um das Kursgeschehen
- Umgang mit krisenhaften Ereignissen im Kursverlauf



Voraussetzungen: Spezielle Vorerfahrungen für diese Ausbildung sind nicht erforderlich, wohl aber Lust und Neugierde auf einen schöpferischen Prozess des Erforschens und Entdeckens.

Unterlagen: Alle Teilnehmenden erhalten während des Seminars umfangreiche Unterlagen zur Theorie und Praxis der Progressiven Muskelentspannung und zur Kursgestaltung.

Zertifikat: Die Ausbildung zum / zur Kursleiter/in in Progressive Muskelentspannung für Erwachsene schließt mit einem Zertifikat vom Forum Achtsamkeit über die Teilnahme an der Ausbildung ab und befähigt, selbstständig Entspannungsgruppen (z.B. in Schulen, Hochschulen, Volkshochschulen, Vereinen und Betrieben) anzuleiten.

Die PME-Ausbildung ist von den Krankenkassen als Zusatzqualifikation im Bereich Gesundheitsförderung anerkannt. Diese Zertifizierung erfolgte durch die Zentralen Prüfstelle Prävention (ZPP). Außerdem ist die PME-Ausbildung durch den Berufsverband für Entspannungspädagogik e.V. (www.bv-ep.de) zertifiziert.

Die Ausbildungswoche ist als Bildungsurlaub vom Forum Achtsamkeit in verschiedenen Bundesländern beantragt worden.

Teilnehmer:innen

5 Alle Menschen, die Entspannung einüben wollen, die Lust auf Zeitwohlstand haben, inspirierende und humorvolle Impulse wünschen sowie zur Selbstreflexion bereit sind. Wichtig ist die Bereitschaft, das Anleiten der Progressiven Muskelentspannung erlernen zu wollen.

Termine

14.-18. Juli 2025, jeweils von 9-18 Uhr (mit einer zweistündigen Mittagspause)

Ort

Online-Training via Zoom

Kursgebühr

695,- EUR (inkl. ausführliche Materialien und Zertifikat)

**Ein sehr wertvolles Geschenk,
dass Sie sich täglich machen können,
ist die Praxis der Progressive Muskelentspannung.**

Rüdiger Standhardt

Ausbildungsleitung: Rüdiger Standhardt



Dipl.-Pädagoge, Studium der evangelischen Theologie. Trainer und Coach für Persönlichkeits- und Organisationsentwicklung. **Seit 1998 Ausbilder in Progressiver Muskelentspannung** sowie Ausbilder für das von ihm entwickelte Training Achtsamkeit in Organisationen (TAO), Yogalehrer (BDY/EYU), TZI-Gruppenleiter (RCI int.). Meditationspraxis seit 1979 bei Wenzel Graf von Stosch, langjährige Zen- und Yoga-Praxis bei Pater Lassalle und Dr. Michael von Brück. MBSR-Ausbildung bei Dr. Jon Kabat-Zinn.

Gründer und Leiter des Forum Achtsamkeit – Institut für Ausbildung, Training und Coaching. Homepage: www.forumachtsamkeit.de

Autor von neun Buchveröffentlichungen, u.a. **Die Kunst, im Alltag zu entspannen.** Klett-Cotta 2006, 7. Auflage 2020.



Konzept

Lebendiges Lernen auf der Basis der Themenzentrierten Interaktion (TZI) nach Ruth C. Cohn ist die Basis des Bildungsurlaubes. Das bedeutet, dass die Teilnehmenden einen intensiven Bewusstwerdungsprozess durchlaufen, achtsam die eigenen Denk- und Verhaltensgewohnheiten reflektieren und eine Haltung der Achtsamkeit und Selbstverantwortung kultivieren. Fragen und Themenwünsche der Teilnehmenden sind sehr willkommen.

Arbeitsmethoden / Lehrmittel

Vorträge zu verschiedenen Themen, Achtsamkeitsübungen, Einzelreflexion, Gruppenübungen, Erfahrungsaustausch und Reflexion in der Gruppe und Praxistransfer.

Mit unseren Handys und elektronischen Organizern sind wir inzwischen in der Lage, mit allem und jedem jederzeit in Kontakt zu treten. In diesem Prozess laufen wir Gefahr, niemals in Kontakt mit uns selbst zu sein.

Jon Kabat-Zinn

Inhalte & Ablaufplan

1. Tag	Thema	Methoden
09.00-12.30 Uhr (4 UE)	<p>Vorstellungsrunde & Einführung in das Wochenprogramm</p> <p>Die Bedeutung der achtsamkeitsbasierten Progressiven Muskelentspannung für die Gesundheitsvorsorge und Stressbewältigung einer Gesellschaft mit hohem Wandlungstempo</p> <p>Die Progressive Muskelentspannung (PME) nach Edmund Jacobsen:</p> <p>Grundprinzipien, physiologische und medizinische Hintergründe</p> <p>Einführende Übungen</p> <p>Die pädagogischen Grundhaltungen: Selbstverantwortung, Wertschätzung, Humor und Achtsamkeit“ als Basis für die Vermittlung der PME am Beispiel konkreter Übertragungssituationen der Teilnehmenden</p> <p><u>Gesellschaftspolitischer Anteil: 1,5 Stunden</u></p>	<p>Referat Gruppengespräch</p> <p>Referat Übungen</p> <p>Referat Übungen</p>
Mittagessen		
14.30-16.00 Uhr (2 UE)	<p>Das Polaritätsprinzip in der Progressiven Muskelentspannung (PME) und dessen Bedeutung für die Möglichkeiten, stress- und spannungsbedingten Krankheiten im Vorfeld wirksam zu begegnen.</p> <p>Körperübungen und Austausch</p>	<p>Übungen Plenum</p>
Pause		
16.30-18.00 Uhr (2 UE)	<p>Bedeutung und Ansätze der Gesundheitsvorsorge in unserer heutigen gesellschaftlichen Situation.</p> <p>Gesellschaftspolitische Tendenzen und ihre Konsequenzen für die Prävention</p> <p><u>Gesellschaftspolitischer Anteil: 0,5 Stunden</u></p>	<p>Vortrag und Diskussion</p>
2. Tag	Thema	Methoden
09.00-10.30 Uhr	<p>Das Prinzip „Selbstverantwortung“ in der Progressiven Muskelentspannung und dessen Bedeutung für präventives Handeln bei stressbedingten Gesundheitsrisiken, insbesondere körperlichen Verspannungen und psychischer Erschöpfung.</p> <p><u>Gesellschaftspolitischer Anteil: 0,5 Stunden</u></p>	<p>Referat Gruppengespräch</p>

	Pause	
11.00-12.30 Uhr	Vertiefung der PME – Anleitung im Liegen: Besonderheiten, Anwendungsmöglichkeiten, konkrete Anleitung	Referat und Anleitung
	Mittagessen	
14.30-16.00 Uhr	Übungen zur eigenständigen Anleitung der PME in Triadenarbeit <u>Gesellschaftspolitischer Anteil: 0,5 Stunden</u>	Erste Triadenarbeit
	Pause	
16.30-18.00 Uhr	Methodenintegration: Anleitung einfacher Körperwahrnehmungsübungen zur Einstimmung der Teilnehmenden auf die PME Austausch über erste Erkenntnisse bzgl. der Anleitung von PME und die Stärkung der Selbstverantwortung der angeleiteten Person	Übungen Partnerarbeit Reflexion im Plenum
3. Tag	Thema	Methoden
09.00-10.30 Uhr (2 UE)	PME im Sitzen - Besonderheiten, Anwendungsmöglichkeiten, konkrete Anleitung Zweiter Durchgang: Eigenständiges Anleiten der PME in Triadenarbeit. <u>Gesellschaftspolitischer Anteil: 0,5 Stunden</u>	Referat und Anleitung Zweite Triadenarbeit
	Pause	
11.00-12.30 Uhr (2 UE)	Das Phänomen Stress in aktuellen beruflichen und gesellschaftlichen Zusammenhängen. Ursachen und die Auswirkungen auf die Entstehung von Krankheiten. Kostenbelastung für das Gesundheitssystem, Möglichkeiten und Grenzen Betrieblichen Gesundheitsmanagements <u>Gesellschaftspolitischer Anteil: 0,5 Stunden</u>	Referat Gruppengespräch
	Mittagessen	
14.00-15.30 Uhr (2 UE)	Vorteile, Wirkungen und Grenzen der PME. Das Arbeitskonzept: „Störungen haben Vorrang“ der Themenzentrierten Interaktion als Grundprinzip der PME verstehen und anwenden lernen. Bearbeitung von Fallbeispielen aus dem beruflichen Kontext der Teilnehmenden	Referat Gruppenarbeit
	Pause	

16.00-17.30 Uhr (2 UE)	Methodenintegration: PME und suggestive Verfahren – Herausforderung und Risiken am konkreten Beispiel von Phantasieereisen und Imaginationen	Austausch und Reflexion im Plenum
4. Tag	Thema	Methoden
09.00-10.30 Uhr (2 UE)	PME im 7er-Schritt - Besonderheiten, Anwendungsmöglichkeiten, konkrete Anleitung	Referat und Anleitung
	Pause	
11.00-12.30 Uhr (2 UE)	Dritter Durchgang: Eigenständiges Anleiten der PME in Triadenarbeit. Inhaltliche und didaktische Konzeption eines PME- Kurses für Erwachsene unter Berücksichtigung von §20 SGB V, Vorstellung verschiedener Kursplanbeispiele und deren Adaption an die konkreten Arbeitssituationen der Teilnehmenden <u>Gesellschaftspolitischer Anteil: 0,5 Stunden</u>	Dritte Triadenarbeit Referat Gruppenarbeit
	Mittagessen	
14.00-15.30 Uhr (2 UE)	Durchführung eines PME-Kurses Gestaltung von Anfangs- und Schluss-Situationen, Umgang mit schwierigen Teilnehmenden und schwierigen Situationen, Methodenintegration.	Gruppenarbeit Plenum
	Pause	
16.00-17.30 Uhr (2 UE)	Perspektiven für die gesellschaftliche und politische Förderung der Prävention in Deutschland. Mögliche Ansätze in den Berufsfeldern der Teilnehmenden.	Referat Gruppengespräch
5. Tag	Thema	Methoden
09.00-10.30 Uhr (2 UE)	PME im Stehen – Besonderheiten, Anwendungsmöglichkeiten, konkrete Anleitung <u>Gesellschaftspolitischer Anteil: 0,5 Stunden</u>	Referat Anleitung
	Pause	
11.00-12.30 Uhr (2 UE)	Reflexion der Triadenarbeit und Klärung aller offenen Fragen zur Anleitung der PME. Methodenintegration anhand einer geführten Meditation.	Plenum Übung
	Mittagessen	
14.00-15.30 Uhr (2 UE)	Integration der achtsamen PME-Arbeit in den privaten und beruflichen Alltag der Teilnehmenden	Gruppenarbeit Übung
	Pause	

16.00-17.30 Uhr (2 UE)	Wochenrückblick, Feedback, Ausblick, Überreichung der Zertifikate und Abschied.	Plenum Feedback
---------------------------	--	--------------------

✂-----

Anmeldung

für die PME-Ausbildung (fünf Tage) mit Rüdiger Standhardt. Diesen Anmeldecoupon bitte an das Forum Achtsamkeit per E-Mail senden: info@forumachtsamkeit.de

Seminartitel: PME-Ausbildung
Ausbildungsort: Online via Zoom
Termin: 14.-18. Juli 2025
Name, Vorname:
Straße, Haus-Nr.:
PLZ, Wohnort:
Telefon-Nr.:
Mobil-Nr.:
E-Mail:
Internet:
Geburtsdatum:
Beruf:

Die Seminargebühr in Höhe von 695 EUR habe ich am
an Rüdiger Standhardt, Forum Achtsamkeit auf das nachfolgende Konto: Volksbank
Mittelhessen eG, IBAN: DE81 5139 0000 0051 0791 08, BIC: VBMHDE5FXXX mit dem
Stichwort: „PME-Ausbildung 2025“ überwiesen.

Mit der Weitergabe meiner Kontaktdaten an die anderen Teilnehmenden bin ich einverstanden.
Die AGB des Forum Achtsamkeit (vgl. www.forumachtsamkeit.de) habe ich zur Kenntnis
genommen, und ich erkenne sie an.

.....
Ort, Datum

Unterschrift



Forum Achtsamkeit

Institut für Ausbildung, Training und Coaching

Rüdiger Standhardt

Zum Kleinen Ölberg 20

53639 Königswinter

Mobil: 0160 / 84 61 353

info@forumachtsamkeit.de

www.forumachtsamkeit.de

