

# Multiplikatoren-Schulung

## Progressive Muskelentspannung

### Die Kunst, im Alltag zu entspannen

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.

### Buch und Unterlagen

Alle Teilnehmenden erhalten während des Seminars umfangreiche Unterlagen zur Theorie und Praxis der Progressiven Muskelentspannung und zur Kursgestaltung. Außerdem das Buch „Die Kunst, im Alltag zu entspannen“ von Cornelia Löhmer und Rüdiger Standhardt.



## 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 Unternehmen) 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](http://www.bv-ep.de)) zertifiziert.

## Teilnehmer:innen

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.

## Konzept

Lebendiges Lernen auf der Basis der Themenzentrierten Interaktion (TZI) nach Ruth C. Cohn ist die Basis der Multiplikatoren-Schulung. Das bedeutet, dass die Teilnehmenden einen intensiven Bewusstwerdungsprozess durchlaufen, achtsam die eigenen Denk- und Verhaltensgewohnheiten reflektieren und eine Haltung der Achtsamkeit und Selbstverantwortung kultivieren und Schritt für Schritt das Anleiten der Progressiven Muskelentspannung erlernen. 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.

**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