

Dr. Norman Schmid

# Mein Weg in die Entspannung

inkl.  
Audioguide  
& Selbsttest



maudrich



Die Ratschläge und Empfehlungen dieses Buches wurden vom Autor und Verlag nach bestem Wissen und Gewissen erarbeitet und sorgfältig geprüft. Dennoch kann keine Garantie übernommen werden. Eine Haftung des Autors, des Verlages oder seiner Beauftragten für Personen-, Sach- oder Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

Wegen stilistischer Klarheit und leichterer Lesbarkeit wurde im Text auf die sprachliche Verwendung weiblicher Formen verzichtet. Die Verwendung der männlichen Form gilt inhaltlich für Frauen und Männer gleichermaßen.

#### Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

2. Auflage 2020

Copyright © 2013 maudrich Verlag

Facultas Verlags- und Buchhandels AG, Wien, Austria

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und der Verbreitung sowie der Übersetzung in fremde Sprachen sind vorbehalten.

Umschlaggestaltung: Facultas Verlags- und Buchhandels AG

Typografie & Satz: Norbert Novak, MEDIA-N.at

Umschlagfoto: © Chinnapong – iStockphoto.com

Druck: Finidr, Tschechien

ISBN 978-3-99002-111-8

Auch als ebook erhältlich: ISBN 978-3-99030-948-3 (epub)

# Inhalt

<b>1</b>	<b>Warum Entspannungstraining? . . . . .</b>	<b>11</b>
<b>2</b>	<b>So wirkt Entspannung . . . . .</b>	<b>37</b>
<b>3</b>	<b>Ausgewählte Beschwerden . . . . .</b>	<b>45</b>
	Burnout und Erschöpfungssyndrome . . . . .	47
	Schlafstörungen . . . . .	50
	Kopfschmerzen . . . . .	52
	Rücken- und Schulterschmerzen . . . . .	55
	Ängste . . . . .	57
	Depressionen . . . . .	59
	Herz-Kreislauf-Beschwerden . . . . .	61
	Körperliche Beschwerden ohne körperliche Ursachen . . . . .	63
	Tinnitus und Co. . . . .	65
<b>4</b>	<b>Entspannung in der Praxis. . . . .</b>	<b>69</b>
	Atemtraining . . . . .	70
	Progressive Muskelentspannung – reloaded . . . . .	81
	Autogenes Training (Kurzform) . . . . .	95
	Achtsamkeits-Meditation . . . . .	105
	Imagination . . . . .	119
	Biofeedback und Neurofeedback . . . . .	130

## 5 Mein Weg in die Entspannung in 4 Schritten . . 143

Schritt 1: Ausgangslage .....	145
Schritt 2: Stress-Analyse .....	148
Schritt 3: Vorlieben und Vorerfahrungen .....	151
Schritt 4: Ergebnis .....	152
Tipps und Tricks für den regelmäßigen Einsatz .....	155

## 6 Fragen und Antworten . . . . . 165

## Anhang . . . . . 173

Der Audioguide .....	174
Mein Entspannungs-Tagebuch .....	187
Weiterführende Literatur .....	189
Stichwortverzeichnis .....	191



# Spezielle Wirkungen

Die speziellen Wirkungen der verschiedenen Entspannungstrainings beruhen auf den unterschiedlichen Übungen. Je nach Übung werden bestimmte Körperbereiche beeinflusst und mentale Zustände hervorgerufen. Die folgende Zusammenstellung gibt einen kurzen Überblick und erklärt die Wirkmechanismen der verschiedenen Trainings. Bei den Anwendungen werden nur die wichtigsten Beispiele genannt. Im Kapitel „Die Praxis der Entspannung“ finden Sie ausführliche Beschreibungen zu den verschiedenen Entspannungstrainings.

## Atemtraining

Das Atemtraining führt durch eine ruhige, tiefe Bauchatmung zu einer Beruhigung des Herz-Kreislauf-Systems und des vegetativen Nervensystems. Positive Effekte finden wir deshalb bei allen Beschwerden, die mit diesen Körperfunktionen verbunden sind. Das sind Atembeschwerden, Bluthochdruck, Magen-Darm-Beschwerden, aber auch Ängste, um nur einige zu nennen. Das Atemtraining hat den Vorteil, dass die Atmung relativ leicht verändert werden kann. Zusätzlich zeigen sich positive Effekte auf die Psyche.

**atmen:  
die Grundlage  
jeder Entspannung**

## Progressive Muskelentspannung – reloaded

Die Progressive Muskelentspannung – reloaded setzt vor allem an der Muskulatur an. Die beste Wirkung finden wir deshalb bei allen Beschwerden, die mit Muskelverspannungen einhergehen. Das sind Spannungskopfschmerzen, Rückenschmerzen oder Schwindelzustände. Wenn die Progressive Muskelentspannung mit einer entspannten Bauchatmung kombiniert wird, dann sind die Effekte umso breiter gefächert. Ein Vorteil der Progressiven Muskelentspannung – reloaded liegt im raschen Lernprozess. Bereits nach wenigen Trainingseinheiten zeigen sich positive Wirkungen.

**rasch erlernt und  
gut kombinierbar**

**Geduld,  
die sich lohnt!**

### **Autogenes Training – Kurzform**

Das Autogene Training setzt über Suggestionen hauptsächlich am vegetativen Nervensystem, dem Herz-Kreislauf-System und der Atmung an. Gute Effekte finden wir bei Bluthochdruck, Herzbeschwerden, Magen-Darm-Beschwerden und Unruhe. Das Autogene Training bedarf einer gewissen Geduld, setzt doch die Wirkung im Allgemeinen erst nach einigen Wochen ein. Die Geduld lohnt sich jedoch.

**Energieschub für  
Gedanken und  
Gefühle**

### **Achtsamkeits-Meditation**

Achtsamkeits-Meditation fällt etwas aus dem Rahmen der üblichen Entspannungstrainings. Das liegt an der speziellen Bewusstseins-haltung, die mit einer bestimmten, aufrechten Körperhaltung verbunden ist. Wirkungen finden wir vor allem im Bereich der Gedanken und Gefühle. Es wird ein bewusster, wacher, achtsamer Zustand angestrebt, bei den meisten anderen Entspannungstrainings hingegen eine Deaktivierung und Beruhigung. Bei der Achtsamkeits-Meditation geht dieser wache Zustand zwar mit einer Entspannung einher, subjektiv kommt es jedoch zu einer Energiezunahme. Die Effekte sind sehr gut bei Energielosigkeit, Burnout, Depression, aber auch Schlafstörungen nachweisbar.

**mit Vorstellungskraft  
gegen Grübeln  
und Burnout**

### **Imagination**

Imagination, die Vorstellung bestimmter angenehmer Orte und Situationen, hat einen starken mentalen Effekt. Je nach gewählter Gedankenreise kann eine Beruhigung und Deaktivierung oder eine Förderung von Energie und Kraft erreicht werden. Gute Wirkungen finden wir bei Grübeln, Depression, Burnout, aber auch Schmerzen der inneren Organe.

### **Biofeedback**

Biofeedback und Neurofeedback unterscheiden sich von den anderen Trainings durch den Einsatz moderner Messtechnik und Computerunterstützung. Der Einsatzbereich von Biofeedback ist

außerordentlich breit. Das, was gemessen werden kann, wird über einen Monitor rückgemeldet und wird dadurch der bewussten Kontrolle zugänglich. Angesetzt wird vor allem bei der Muskulatur (Stirn, Schultern etc.), der Pulsfrequenz, der Atmung, der Handtemperatur und dem Schwitzen der Hände, das ein Indikator für die Anspannung des vegetativen Nervensystems ist. Gute Wirkungen sind bei einer Vielzahl an Beschwerden vorhanden. An dieser Stelle seien nur Stress, Kopf- und Rückenschmerzen, Schlafstörungen und Tinnitus genannt.

**der Spiegel des Körperinneren**

### **Neurofeedback**

Neurofeedback ist ein Spezialfall des Biofeedbacks und wird auch EEG-Biofeedback genannt. Dabei werden die Gehirnwellen (EEG) gemessen und bewusst verändert. Bei Entspannung ist das Ziel meistens eine Förderung von Alpha-Wellen, was einem entspannten Wachzustand entspricht. Dadurch werden die Gedanken beruhigt und Gelassenheit entsteht. Wenn andere Gehirnwellen trainiert werden (Beta, SMR), werden auch andere Bewusstseinszustände – beispielsweise Konzentration – gefördert. Die Wirkung von Neurofeedback setzt vor allem an der Psyche an. Bei folgenden Beschwerden hat sich Neurofeedback bewährt: Grübeln, Ängste, Burnout und Schlafstörungen.

**die Gehirnwellen verändern und Gelassenheit schaffen**

Für Neurofeedback gibt es neben dem Ziel der Entspannung auch wirkungsvolle Anwendungen bei Aufmerksamkeits- und Konzentrationsbeschwerden, ADHS, Impulsivität oder Tic-Störungen. Wie auch immer, ob es um Entspannung oder Aktivierung geht, hilft Neurofeedback bei der Selbstregulation der Gehirnwellen.

# 3 Ausgewählte Beschwerden



# Rücken- und Schulderschmerzen

Rückenschmerzen sind schon längst eine Volkskrankheit. Bis zu 40% der Bevölkerung klagen über chronische Rückenschmerzen. 70–80% beschreiben zeitweise Schmerzen im Rücken oder in den Schultern. Die Schmerzdauer ist sehr unterschiedlich – von Stunden bis zu mehreren Tagen. Bei manchen ist der Schmerz ein Lebensbegleiter. Ein Begleiter, auf den man freilich gerne verzichten würde.

## Ursachen

Die Ursachen sind außerordentlich vielfältig, ebenso die Therapiemöglichkeiten. Wie beim Spannungskopfschmerz sind auch hier Verspannungen eine der Hauptursachen für die Schmerzen. Diese sind vor allem durch einen ungünstigen Lebensstil mit zu wenig Bewegung und geringem körperlichen Training verbunden. Schließlich ist der Mensch nicht dazu „gebaut“, stundenlang zu sitzen, wie wir das in der Schule, in der Ausbildung und im Büro tun. Diejenigen, die im Beruf nicht sitzen, führen oft einseitige oder ungünstige Bewegungen aus, sei dies langes Stehen oder schwere körperliche Arbeiten. Auf jeden Fall gibt es kaum Berufe, die per se rückenfreundlich sind. Und auch Stress und Belastungen führen zu Muskelverspannungen und intensivieren dadurch den Schmerz umso mehr. Geeignete Therapien setzen deshalb auf verschiedenen Ebenen an.

**ständiges Sitzen:  
ebenso ungünstig  
wie einseitige Be-  
wegungen**

## Wirkung

Bei Rücken- und Schulderschmerzen haben sich vor allem die Progressive Muskelentspannung (siehe S. 81 ff.) und das EMG-Biofeedback (siehe S. 134 ff.) der Muskulatur bewährt. Dabei ist auch eine Schulung der Körperwahrnehmung wichtig, um das Wiederauftreten der Verspannungen zu verhindern. Besonders am

**Entspannung:  
- Progressive Muskel-  
entspannung  
- EMG-Biofeedback**

PC-Arbeitsplatz kann durch entsprechendes Training während des Arbeitens eine entspannte Körperhaltung eingenommen werden. „Luxusverspannungen“ wie hochgezogene Schultern oder verbissene Mimik, also Muskelanspannungen, die Sie für die Arbeit gar nicht benötigen, können dadurch vermieden werden. Auch eine Kombination mit Atemübungen (siehe S. 70 ff.) ist günstig, um eine Entspannung des Nervensystems zu erreichen.

Wissenschaftliche Studien belegen eindeutig die Wirksamkeit von Biofeedback und Progressiver Muskelentspannung. Bei chronischem Rückenschmerz nimmt die Schmerzstärke um ca. 60% ab. Die Wirkungsdauer wurde über ein Jahr nachgewiesen. Bei Migräne wurde eine Reduktion der Anfälle um mehr als 50% und eine Abnahme der Schmerzintensität um 30–65% nachgewiesen.



# Schritt I: Ausgangslage

Bevor Sie beginnen, ein Entspannungstraining zu erlernen, ist das Erkennen der Ausgangslage und des Zieles wichtig. Wofür wollen Sie Entspannung lernen? Was wollen Sie erreichen? Was ist Ihr Ziel?

Mit einer guten Vorbereitung und Auswahl des für Sie geeigneten Entspannungstrainings (oder der Kombination von verschiedenen Übungen) ist die Chance sehr hoch, dass Sie genau das erreichen, was Ihnen wichtig ist. Es fällt Ihnen dann auch leichter, die Entspannungsübungen regelmäßig im Alltag umzusetzen.

In Tabelle 1 finden Sie eine Liste verschiedener Beschwerden und daneben jene Entspannungstrainings, die zu deren Linderung besonders geeignet sind. Dabei sind sehr gut wirksame Entspannungstrainings mit einem × versehen, etwas wirksame mit einem ◦ und wenig wirksame mit einem –. Markieren Sie zu Ihren Beschwerden jene Entspannungstrainings, die mit einem × versehen sind. Zeichnen Sie einfach einen Kreis um das/die jeweiligen × ein. Wenn Sie z. B. unter Atembeschwerden leiden, dann können Sie Atemtraining und Biofeedback markieren. Wählen Sie jene Beschwerden aus, die am stärksten ausgeprägt sind (maximal 3). In der untersten Zeile können Sie die markierten × zusammenzählen. Sie erkennen dadurch, welche Entspannungstrainings für Ihre Beschwerden geeignet sind.

Falls keine aktuellen Beschwerden vorhanden sind, gehen Sie einfach weiter zum nächsten Absatz (Stärkung der Gesundheit und Förderung von Energie, Konzentration und Leistungsfähigkeit).

**Was ist mein Ziel?**

Tabelle 1: Für welche Beschwerden ist welches Entspannungstraining geeignet?

Beschwerden	Atem	PR	AT	Medi- tation	Imagi- nation	Biofeed- back	Neuro- feedback
Angst, Nervosität	x	x	x	o	o	x	x
Atembeschwerden	x	o	o	–	o	x	–
Burnout (Erschöpfung)	x	x	o	x	x	x	x
Depression	o	o	o	x	x	o	x
Grübeln, kreisende Gedanken	o	o	o	x	x	o	x
Herz-Kreislauf-Beschwerden	x	o	x	o	o	x	–
Immunsystem	x	o	x	x	x	x	–
Magen-Darm-Beschwerden	x	o	x	o	o	x	–
Schlafstörungen	x	x	x	x	x	x	x
Spannungskopfschmerz	o	x	–	–	–	x	–
Schmerz – Migräne	o	o	o	–	–	x	–
Schmerz – Rücken	o	x	–	–	–	x	–
Schmerz – innere Organe	x	o	x	o	x	x	–
Schwindel	o	x	o	o	o	x	–
Somatische Belastungsstörungen	x	x	x	o	o	x	o
Stress	x	x	x	x	x	x	o
Tinnitus, Hörsturz	o	x	o	o	o	x	x
Unruhe	x	x	x	x	x	x	o
<b>Summe</b>							

Atem = Atemtraining, PR = Progressive Muskelentspannung, AT = Autogenes Training  
 x = sehr wirksam, o = etwas wirksam, – = wenig wirksam

Übertragen Sie dann die Ergebniszeile in Tabelle 6 unter „Beschwerden“ (siehe Seite 152).

Entspannungsübungen sind aber auch zur Stärkung der Gesundheit und Förderung von Energie, Konzentration und Leistungsfähigkeit geeignet. In der Tabelle 2 können Sie erkennen, welche Trainings zur Erholung und welche zur Förderung von Energie und Leistungsfähigkeit geeignet sind.

Was uns entspannt, ist ebenso individuell wie unsere Persönlichkeit. Finden Sie in vier einfachen Schritten heraus, welche Technik Ihre persönlichen Stress-Symptome am effektivsten bekämpft.

Mit detaillierten, anschaulichen Anleitungen zu sieben bewährten **Entspannungsmethoden:**

- Atemtraining
- Progressive Muskelentspannung – reloaded
- Autogenes Training
- Achtsamkeits-Meditation
- Imagination
- Biofeedback
- Neurofeedback



**Audioguide** (Übungsanleitungen und Entspannungsmusik) und **Selbsttest** (Welche Methode hilft bei meinem Stressprofil?) als Download

ISBN 978-3-99002-111-8

