

## PME Zähltechnik

Bei der Zähltechnik wird von 1 -10 gezählt und dabei werden die einzelnen Muskelgruppen angesprochen - nach und nach lockern und vollständig entspannt. Nachfolgend zwei Anleitungen als Beispiel. Auch bei der Zähltechnik empfiehlt sich zum Einstieg eine kurze Anleitung, wie z.B. den Fokus auf den Atem zu richten etc.

### Anleitung 1

- 1, 2 spüre, wie sich die Arme mehr und mehr entspannen;
- 3, 4 konzentriere dich auf die Gesichts- und Nackenmuskeln und spüre wie sie ganz glatt und locker werden;
- 5, 6 immer weiter entspannen sich Brust, Schultern, Rücken und Bauch - immer weiter;
- 7, 8 die Muskeln der Beine und Füße werden immer lockerer;
- 9, 10 völlig locker und entspannt. Mit jedem Atemzug kehrt immer mehr und mehr Entspannung in den Körper ein.

### Anleitung 2

- 1 spüre, wie sich die Arme mehr und mehr entspannen
- 2 immer mehr und mehr entspannen sich die Arme
- 3 konzentriere dich auf die Gesichts- und Nackenmuskeln
- 4 spüre, wie sie ganz glatt und locker werden;
- 5 immer weiter entspannen sich Brust und Schultern
- 6 Rücken und Bauch - immer weiter
- 7 die Muskeln der Beine und Füße werden immer lockerer;
- 8 immer lockerer
- 9 völlig locker und entspannt.
- 10 mit jedem Atemzug kehrt immer mehr und mehr Entspannung in den Körper ein.

### Anleitung 3

#### von 10 nach 1 abwärts in die Entspannung zählen und wieder heraus

- 10 spüre, wie sich deine Arme mehr und mehr entspannen
- 9 immer mehr und mehr entspannen sich die Arme
- 8 konzentriere dich auf die Gesichts- und Nackenmuskeln
- 7 spüre, wie sie völlig gelöst und locker werden;
- 6 immer weiter entspannen sich auch deine Brust und die Schultern
- 5 Rücken und Bauch entspannen sich immer weiter
- 4 die Muskeln deiner Beine und Füße werden immer lockerer;
- 3 immer lockerer werden die Muskeln deiner Beine und Füße
- 2 völlig locker und entspannt ist dein gesamter Körper
- 1 mit jedem Atemzug kehrt immer mehr und mehr Entspannung in den Körper ein.

Kurze Pause – max. 30 Sekunden

- 1 Atme tief ein und aus
- 2 Kraft kommt in beide Beine und Füße zurück
- 3 immer mehr Kraft kommt in Beine und Füße
- 4 auch in Rücken und Bauch kommt die Kraft zurück
- 5 Brust und Schultern nimmst du wieder kraftvoll wahr
- 6 du spürst deine Gesichtsmuskeln – schenke dir selbst ein Grinsegesicht
- 7 in beide Arme kommt die Kraft zurück – mache eine Faust
- 8 Vitalität spürst du in deinen ganzen Oberkörper, atme tief ein und aus
- 9 öffne nun deine Augen
- 10 du bist nun wieder frisch und entspannt, wie nach einem kurzen Mittagsschlaf

 **psychologische wege**  
Gesundheitsförderung & Stressprävention

SPRECHEN WIR MITEINANDER!



- Psychologische Beratung
- BGF/BGM
- Projektarbeit für Schulen / KiTas
- Ausbildung von Multiplikatoren
- Beratung von Unternehmen
- Schulungen in Unternehmen
- maßgeschneiderte Lösungen

KONTAKT

Psychologische Wege  
Nicola Johnsen  
+49 (0)4187 - 609 93 42

info@psychologische-wege.de

Mitglied im  Berufsverband  
Deutscher  
Psychologinnen  
und Psychologen



PRÄVENTIONS  
EXPERTEN  
*Für Ihr gesundes Unternehmen.*