



Angewandte Entspannung

applied relaxation (AR) nach Lars-Göran Öst



Die angewandte Entspannung, kurz AR, ist ein **hoch effektives** Verfahren, um sich sehr schnell und in **jeder Situation** ihres Lebens zu **entspannen**. Wie bei jedem neuen Verhalten, bedarf es bis zur Wirkung Zeit und fleißiges Üben (ca. 3 Monate). Die Theorie dahinter: *Wer entspannt ist, hat gerade keine Angst!* Das Erlernen erfolgt unter Anleitung und muss eigenständig geübt werden, sollen sich Erfolge einstellen. „Bleiben Sie also am Ball“, denn **es lohnt sich immer!**

Das Vorgehen.

1. **Psychoedukation.** (Woche 1; 1 Sitzung)
Sie erfahren etwas über **Ängste**, die wesentlichen **Reaktionsebenen** (körperlich, gedanklich und im Verhalten) und den **Problemzirkel** der Angst kennen. **Hausaufgabe:** eigenen Problemzirkel erarbeiten!
2. **Selbstbeobachtung.** (Woche 2; 1 Sitzung)
Um der Angst „auf die Spur“ zu kommen. Identifizieren der (frühen) Angstsymptome hinsichtlich Zeitpunkt – Situation – Reaktion – Intensität (SUD-Wert). **Hausaufgabe:** Selbstbeobachtungsprotokoll führen!
3. **Progressive Relaxation (PR).** (Wochen 3 & 4; 2 Sitzungen)
An- & Entspannung der Muskeln in (1) Händen, Armen, Gesicht, Nacken und Schultern, sowie (2) Rücken, Brust, Magen, Atem, Hüften, Beinen und Füßen. Jeweils 5-10 Sek. Anspannung, 15 Sek. Entspannung und Spüren bei **3 Wiederholungen** je Muskelgruppe. Am **Ende SUD Skala** von 0 -10 (0 = „absolut entspannt“; 5 = „normal entspannt“; 10 = „maximale angespannt“). **Hausaufgabe:** tägl. 2x Üben und Entspannungsprotokoll führen!
4. **Progressive Relaxation ohne Anspannung (PRO).** (Woche 5 & 6; 1 Sitzung)
Ohne Anspannungsinstruktion werden die zuvor beübten Muskelgruppen von Kopf bis Fuß nur noch entspannt. **Hausaufgabe:** tägl. min. 2x Üben und Entspannungsprotokoll führen!
5. **Konditionierte Entspannung (KE).** (Woche 7; 1 Sitzung)
Sie entspannen selbst (PRO) und sagen sich dann gedanklich ein vorab erarbeitetes Signalwort (Bsp. „Ruhe“), immer unmittelbar bevor sie ausatmen. **Hausaufgabe:** tägl. min. 2x Üben und Entspannungsprotokoll führen!
6. **Differentielle Entspannung (DE).** (Wochen 7 & 8; 1-2 Sitzungen)
Die mit dem Signalwort verknüpfte Entspannung wird auf zunehmende Aktivitäten angewendet, wobei die Entspannung sich auf die Muskelgruppen bezieht, angefangen im Sitzen, dann bei einfachen Bewegungen, dann im Gehen. Die Entspannung sollte nunmehr schneller geworden sein (ca. 90 Sek.). **Hausaufgabe:** tägl. Üben und Entspannungsprotokoll führen!
7. **Schnelle Entspannung (SE).** (Wochen 9; 1 Sitzung)
3 tiefe Atemzüge, beim Ausatmen jeweils an das Signalwort denken, dann mit der Wahrnehmung durch den Körper gehen (**Bodyscan**), ob noch Anspannung vorhanden ist. Durch tägliches Üben (ca. 15-20 mal) in unbelasteten Situationen, wird die Zeit bis zur Entspannung weiter verkürzt (20-30 Sek.). **Hausaufgabe:** tägl. Üben und Entspannungsprotokoll führen!
8. **Anwendungstraining.** (Wochen 10; 1 Sitzung)
Daran denken, NUR Übung macht den Meister. Anwendung der SE auf vielfältige belastende Situationen (Mentaltraining). !Wichtig!: Verschwinden der Angst ist nicht das Ziel, sondern die Stückweise Reduktion. **Hausaufgabe:** tägl. selbstständig Üben!
9. **Erhaltungstraining.** (Wochen 11 & 12; 1 - 2 Sitzungen)
Rückfallprophylaxe und Bewertung des Entspannungstraining. Selbstmotivation zur wiederholten Übung des Bodyscan, darauf Anwendung der AR. **Hausaufgabe:** selbstständig Üben und in den Alltag integrieren!