

Leittext

Anlass

- » Spannungskopfschmerzen
- » Nächtliches Zähneknirschen

Schritte und Regeln

Hinspüren >> Anspannen >> Entspannen



Gesichtsentspannung (PR)

1. Schritt: Hinspüren

„Ich lenke meine Aufmerksamkeit auf meine Gesichtsmuskulatur; spüre, wie sich die Muskeln im Gesicht jetzt anfühlen.“

2. Schritt: Anspannen

„Es ist möglich, die Gesichtsmuskulatur zu entspannen, indem ich...“

- a) meine Stirn nach oben in Falten lege und eine Schnute ziehe.*
- b) meine Nase krause und die Augen zusammenkneife.*
- c) meine Zähne blecke und gleichzeitig fest aufeinander beiße.*
- d) meinen Mund und meine Augen weit aufreiße.“*

Gehen Sie die Anspannungsvarianten von a-d durch. **Wiederholen Sie den Anspannungs-Entspannungszyklus für jede Muskelgruppe**, bis Sie ein zufriedenstellendes Entspannungsgefühl erzeugt haben.

„...Ich spanne jetzt (!) in dieser Weise an, verstärke die Anspannung ein wenig und lasse jetzt (!) auf ein Mal wieder los!“

Halten Sie die **Anspannung** in den Muskeln für etwa **5 Sekunden**. Die **Nachspürphase** dauert bei jeder Muskelgruppe etwa **30 Sekunden** - Lassen sie sich deshalb Zeit!

3. Schritt: Entspannen

- a) Ich stelle mir bildlich vor, wie sich meine Muskeln nach und nach lockern und ganz entspannen.*
- b) Vielleicht kann ich jetzt schon wahrnehmen, wie sich meine Muskeln allmählich erwärmen.*
- c) Ich präge mir den Zustand entspannter Muskulatur gut ein!*
- d) In meiner Fantasie kann ich den bereits erreichten Zustand der Entspannung noch weiter vertiefen.*

Wiederholen Sie die die Übungen bis sich eine deutlich wahrnehmbare Entspannung in den betroffenen Muskeln eingestellt hat. Dann gehen Sie zur nächsten Übung über.