

PROGRESSIVE MUSKELENTSPANNUNG BEI SOZIALER ANGST

ARBEITSBLATT

conquersocialanxiety.com

Progressive Muskelentspannung ist eine Technik, bei der verschiedene Muskelgruppen im Körper in einer bestimmten Reihenfolge angespannt und dann wieder entspannt werden. Diese Technik kann Menschen mit sozialer Phobie helfen, ihre Ängste und ihren Stress vor und nach sozialen Situationen zu reduzieren.

Progressive Muskelentspannung hilft Menschen mit sozialer Angst in mehrfacher Hinsicht. Erstens fördert sie die Entspannung, indem sie dem Körper hilft, sich zu lockern und Spannungen abzubauen, was Angst und Stress reduzieren kann. Zweitens steigert sie die Selbstwahrnehmung, indem sie den Fokus auf verschiedene Muskelgruppen legt, was den Menschen helfen kann, zu erkennen, wann sie sich angespannt oder ängstlich fühlen. Schließlich kann die progressive Muskelentspannung den Schlaf verbessern und wird oft als Schlafhilfe eingesetzt, was die Nachtruhe von Menschen mit sozialer Angst verbessern kann. Durch regelmäßiges Üben der progressiven Muskelentspannung können Menschen lernen, mit ihren Ängsten und Belastungen besser umzugehen, was zu einem besseren allgemeinen Wohlbefinden führt.

Hier sind die Schritte zum Üben der progressiven Muskelentspannung:

1. Suche dir einen ruhigen und bequemen Platz, an dem du sitzen oder dich hinlegen kannst.
2. Atme ein paar Mal tief durch und konzentriere dich auf deinen Atem.
3. Beginne mit deinen Füßen und spanne die Muskeln in diesem Bereich für etwa fünf Sekunden an. Lasse dann die Spannung los und entspanne die Muskeln vollständig.
4. Mach weiter mit deinen Wadenmuskeln, Oberschenkeln, Gesäßmuskeln, Bauch, Rücken, Brust, Schultern, Armen und schließlich Nacken und Gesicht und spanne jede Muskelgruppe fünf Sekunden lang an und entspanne sie wieder.
5. Während du deine Muskeln anspannst und entspannst, konzentriere dich auf das Gefühl von Spannung und Entspannung in jeder Muskelgruppe.
6. Wenn du die gesamte Sequenz durchlaufen hast, atme ein paar Mal tief durch und entspanne dich vollständig.

Vor einer sozialen Situation kannst du die progressive Muskelentspannung anwenden, um dich zu beruhigen und Spannungen in deinem Körper abzubauen. Nach sozialen Situationen kannst du die Technik anwenden, um alle Spannungen und Angstgefühle zu lösen, die sich während des Ereignisses angesammelt haben könnten. Denke daran, dass du wie bei jeder anderen Technik auch etwas Zeit und Übung brauchst, um von der progressiven Muskelentspannung voll zu profitieren. Versuche, sie regelmäßig zu üben, auch dann wenn du dich nicht ängstlich fühlst, um dir die Technik anzugewöhnen und dich mit ihr vertraut zu machen. Bitte beachte, dass diese Informationen keine medizinische Diagnose, Beratung oder Behandlung ersetzen.