

Dr.med. Dipl. Psych. Claus Derra, Berlin (DGÄHAT)

Progressive Muskelrelaxation - der kurze Jacob in der Praxis

Die Progressive Relaxation ist eine hochwirksame körperbezogene Kurzintervention zur Stress- und Symptomregulation. Leider wird den Patient/innen fast immer die lange und für den Alltag wenig geeignete Form nach Bernstein u. Borcovec vermittelt, die über 20 Minuten dauert und häufig zum Einschlafen führt. Der Workshop wird neben einfachen Körperwahrnehmungsübungen und Bewegungstrancen vor allem Kurzformen der Entspannung zwischen 10 Sekunden (Turbo-Jacobson, 4711) und 5 Minuten (kurzer Jacob) vermitteln. Dabei ist keine Lernphase notwendig, die Übungen wirken sofort und auf Tonträger kann man völlig verzichten. Geeignet zur eigenen Stressreduktion und Burnout-Prophylaxe für Therapeut/innen und natürlich zur Anwendung bei Patient/innen in der ärztlichen Praxis und Psychotherapie.

Literatur: Progressive Relaxation (2017) C. Derra, Springer Verlag
Körperorientierte Entspannungstechniken (2020) C. Derra, Kohlhammer