

# Protokoll des Eigenstudiums zu Entspannungsverfahren *BEISPIEL*

Name des Ausbildungsteilnehmers: *Arno Müller*

<b>Datum:</b> <i>20.06.2015</i>	<b>Uhrzeit:</b> <i>15:30 – 18:00 Uhr</i>	<b>Anzahl UE:</b> <i>3 UE</i>
<b>Teilnehmer:</b>	<b>Unterschrift Teilnehmer:</b>	
<i>Arno Müller</i>	<i>xxxxxxx</i>	
<i>Maria Schmitz</i>	<i>xxxxxxx</i>	
<i>Anna Meyer</i>	<i>xxxxxxx</i>	
<i>Lisa Mann</i>	<i>xxxxxxx</i>	

## **15:30 Uhr – 16:30 Uhr, Therapeut: Arno (1 1/3 UE)**

Th. vermittelte das Vorgehen und die Zielsetzung von PMR (Psychoedukation). Das Prinzip der Muskelanspannung und -entspannung wurde vom Th. demonstriert. 25 Min. Anleitung von PMR mit sukzessiver Fokussierung der einzelnen Körperteile/-regionen.

Feedback der anderen TN: Einführung in das Verfahren hat allen gut gefallen und hat Durchführung transparent gemacht, Vorbehalte gegenüber Entspannungsverfahren konnten ausgeräumt werden. Ein TN empfand die Vorgabe zu direktiv, hat sich unter Druck gesetzt gefühlt. Tipp: TN einbeziehen, indem Variation der Sitzposition (Stuhl, auf der Erde) angeboten wird. Stimme wurde als angenehm beruhigend und weich empfunden, stellenweise noch etwas zu schnell. Verhaspeln an einigen Stellen wurde nur von zwei TN bemerkt, hat der Entspannungsfähigkeit aber nicht geschadet.

Reflektion der eigenen Durchführung: Anfangs unsicher bzgl. Sprechtempo. Noch unsicher bzgl. Stimmlage/-tonfall (zwischen „säuselnd“ oder zu „hart“/alltagssprachlich). An einigen Stellen noch verhaspelt, da Instruktionstext vorher nur überflogen. Einem Instruktionstext zu folgen hat Sicherheit gegeben. Selber in Gedanken die Übungen mitgemacht.

## **16:30 Uhr – 17:00 Uhr, Therapeut: Arno (2/3 UE)**

Erneute Durchführung der PMR-Sequenz, ohne vorherige Einführung in die Übungen.

Feedback der anderen TN: deutlich angenehmer erlebte Anleitung, ruhigere Ausstrahlung. Entspannungsfähigkeit bei allen TN nun gut ausgeprägt.

Reflektion der eigenen Durchführung: werde sicherer in Sprechtempo und Pausengestaltung. Vor jeder Durchführung den Text noch einmal Durchlesen für ein flüssiges Sprechen/Anleiten. Markierungen im Text mit Angabe der Pausenzeit (z. B. 5 Sek. ...weitere Instruktionen).

## **17:15 Uhr – 18:00 Uhr, Therapeut: Lisa (1 UE)**

Auswahl einer Imaginationsübung („Fantasiereise“) mit einer Strandszene. Nur knappe vorherige Einführung.

Feedback der anderen TN: Stimme und Tempo der Anleiterin von allen als sehr passend und angenehm empfunden. Anders als bei PMR war bei dieser Übung zwei TN eine liegende Position angenehmer. Auch wurde einer TN während der Übung kalt, so dass für eine entsprechende Raumtemperatur oder eine Decke zu sorgen ist. Gedanken einer TN sind immer wieder abgeschweift, sie hat sich selber unter Druck gesetzt, unbedingt alle Sinnesmodalitäten gleich intensiv erleben zu müssen. Tipp: TN/Patienten vorher darauf hinweisen, dass es passieren kann, dass die Gedanken abschweifen, z. B. Grübeln auftritt oder auch Leistungsdenken bzgl. der Entspannungsfähigkeit, dies aber nicht mit einem Misserfolg der Übung gleichzusetzen ist. Auch könnte man während der Übung das Abschweifen der Gedanken benennen und zu einem Rückkehren zur Übung ermutigen. Übungsnotwendigkeit von Entspannungsverfahren verdeutlichen. Falls notwendig, könnte hier eine kurze Psychoedukation über die Inkompatibilität von Entspannung und Leistungsdruck (= Anspannung) erfolgen. Für manche TN evtl. aktiveres PMR besser geeignet als rein bildliche Vorstellung und Konzentrieren auf die versch. Sinnesmodalitäten. Eine TN fand PMR effektiver für die eigene Entspannungsfähigkeit.

### **Erläuterungen zum Protokoll:**

Mit dem dargestellten Beispielprotokoll hätten alle vier Therapeuten 3 UE der notwendigen 8 UE Kleingruppenarbeit abgeleistet.

Arno hat bereits seine 2 UE aktiven Beitrag als Therapeut absolviert, muss nur noch als TN mitmachen.

Lisa muss noch mal 1 UE aktiven Beitrag leisten und in ihrem Protokoll fehlt dann noch ihre Eigenreflektion.

Anna und Maria müssen noch jeweils ihre gesamten 2 UE aktiven Beitrag durchführen.