

Entspannungstechniken

## **STUDIENARBEIT**

AN DER

HOCHSCHULE REGENSBURG

FAKULTÄT SOZIALWISSENSCHAFTEN

BACHELOR-STUDIENGANG „MUSIK- UND BEWEGUNGSORIENTIERTE  
SOZIALPÄDAGIGIK“

FÜR DIE LEHRVERANSTALTUNG

„SELBSTMANAGEMENT“

BEI

XXXXXXXXXX

SOMMERSEMESTER 2008

VORGELEGT VON

XXXXXXXXXX

XXXXXXXXXX

XXXXXXXXXX

REGENSBURG, DEN 05.06.2008

## INHALTSVERZEICHNIS

1. Der Begriff „Entspannung“ .....	3
2. Entspannungstechniken	
2.1 Progressive Muskelrelaxation.....	4
2.2 Autogenes Training.....	5
2.3 Eutonie.....	7
2.4 Fantasiereisen.....	8
2.5 Yoga.....	10
3. Entspannung und Musik.....	11
4. Literaturverzeichnis.....	12

## 1. Der Begriff „Entspannung“

Entspannung ist ein

*Körperlich und geistig spürbarer und messbarer Zustand, der als Gegenpol zur Anspannung gilt. Ein regelmäßiger und hinreichender Wechsel von Entspannungs- und Anspannungsphasen erhält und fördert die Gesundheit. Bei unserem Lebensstil jedoch überwiegt oft die Anspannung. Das kann zu typischen Stressreaktionen führen, z.B. gesteigerter Nervosität, Kopf- oder Rückenschmerzen. Entspannungsmethoden sollen helfen, Anspannung abzubauen. (<http://www.wellnessverband.de>, 2008)*

Entspannung und Spannung bzw. Anspannung sind also nicht voneinander zu trennen. Allerdings ist die Entspannung kein rein biologisch notwendiges Ziel, da sie nicht mit den Urinstinkten von Lebewesen übereinstimmt, bei denen unmittelbar auf Reize reagieren werden muss. Im Zustand der Entspannung ist die Reaktionsgeschwindigkeit, auf zum Beispiel Angst, viel langsamer als beim Zustand der Aufmerksamkeit und damit der Anspannung. Wobei beim Menschen dieser Instinkt im Vergleich zu Tieren deutlich abgeschwächt ist.<sup>1</sup>

Aber in ständiger Anspannung zu leben ist auch nicht möglich. Dies kann auf die Dauer zu Herzbeschwerden, Kopfschmerzen, Bluthochdruck, Schlafstörungen, Tinnitus oder Burnout führen.<sup>2</sup>

Demzufolge ist es nicht möglich ohne Spannung, im rein entspannten Zustand zu leben, aber auch nicht umgekehrt. Man könnte diese wechselseitige Beeinflussung auch mit den Muskeln des menschlichen Körpers vergleichen. Sie sind alle paarweise angeordnet, zu jedem Muskel gibt es einen Gegenmuskel. Der eine Muskel bewegt (Spannung), der andere bremst (Entspannung).<sup>3</sup>

Für den Menschen ist es wichtig eine Balance zwischen An- und Entspannung herzustellen. Dies muss oft nicht einmal durch komplizierte Entspannungstechniken sein, manchmal genügt schon ein ausreichender Schlaf.

---

<sup>1</sup> vgl.: Stokvis, Berthold & Wiesenhütter, Eckhart (1979). S. 23

<sup>2</sup> vgl.: Wolf, Doris (2008)

<sup>3</sup> vgl.: Kos, Hildegard (2008)

Spannung und Entspannung wirken auf vier verschiedenen Ebenen:

- die körperliche Ebene (z.B.: bei Entspannung wird die Atmung langsamer und gleichmäßiger, bei Anspannung hektischer)
- die psychische bzw. mentale Ebene (z.B.: bei Entspannung stellt sich ein Glücksgefühl ein und bei Anspannung ein Gefühl der inneren Unruhe)
- die soziale Ebene (d.h. je besser ein Mensch mit einem sozialen Netz verknüpft ist, desto weniger treten Symptome der Überforderung auf und desto besser kann ein Mensch mit Problemen umgehen)
- die spirituelle Ebene (d.h. es kommt auf die Werterhaltung des einzelnen an, wie ein Mensch mit Problemen umgeht. Speziell im fernöstlichen Kulturbereich sind die Menschen besser mit Entspannungstechniken vertraut, Meditation ist zum Beispiel ein wichtiger Aspekt des Buddhismus).<sup>4</sup>

## 2. Entspannungstechniken

### 2.1 Progressive Muskelrelaxation

Edmund Jacobson entwickelte diese Form der Entspannung ab ca. 1908 an der Harvard Universität und bis 1962 umfasste seine Grundverfahrensweise 15 Muskelgruppen. Heute zählt die Progressive Muskelrelaxation, auch Progressive Muskelentspannung genannt, zu einem Grundbestandteil der Verhaltenstherapie.

Jacobson stellte damals fest, dass bei jedem Spannungsgefühl (wie etwa Angst) eine Muskelkontraktion beteiligt ist. Durch Behebung dieser Spannung der Muskeln würde auch das Spannungsgefühl, also die Angst, beseitigt werden.<sup>5</sup>

Man lernt dabei, alle Muskeln in einer bestimmten Reihenfolge anzuspannen, zu lockern und dabei auf die Empfindungen der Spannung und Entspannung zu achten. Das Anspannen der Muskeln dient dazu, um sich bewusst zu werden, dass man immer Muskeln anspannt, egal was man tut und diese auch bewusst loslassen kann. Diese Vorgehensweise führt allmählich zu einer tiefen Entspannung. Eine grobe Reihenfolge, die allerdings durchaus variiert werden kann, der anzuspannenden Muskeln ist:

---

<sup>4</sup> vgl.: Goetschel, Roxane (2000)

<sup>5</sup> vgl.: Bernstein Douglas A. & Borkovec, Thomas D. (1990). S. 19 ff

1. Rechter Arm: Hand -> Unterarm -> Oberarm
2. Linker Arm: Hand -> Unterarm -> Oberarm
3. Gesichtsmuskeln von oben nach unten
4. Nacken- und Halsmuskulatur
5. Brust, Schultern, Rückenpartie
6. Bauchmuskeln
7. Beinmuskulatur (wie bei den Armen, nur immer mit dem Oberschenkel anfangend)

Der Klient soll sich dabei auf die gerade angespannte Muskelgruppe konzentrieren, wobei die Spannung etwa fünf bis sieben Sekunden andauern sollte. Auf ein Zeichen des Therapeuten hin wird die Spannung anschließend gelockert.<sup>6</sup>

Bisherige Forschungen haben gezeigt dass die Progressive Muskelrelaxation bei unter anderem folgenden Krankheiten helfen kann:

Schlafstörungen, Angstzustände, Stress, Asthma, Kopfschmerzen, Sexualstörungen, Depressionen, Herz – Kreislauferkrankungen. Und sie dient natürlich auch der allgemeinen Entspannung und Erholung.<sup>7</sup>

Allerdings können auch Nebenwirkungen auftreten, wie die Verstärkung von Angstzuständen, Herzklopfen, Hyperventilation, Magenknurren, Frösteln, niedriger Blutdruck kann noch niedriger werden oder auch Asthmabeschwerden. Bei Klienten mit dissoziativen Störungen und Psychosen können auch Depersonalisations- und Derealisationsphänomene auftreten.<sup>8</sup>

## 2.2 Autogenes Training

Das Autogene Training wurde 1932 von dem Neurologen I.H. Schultz erfunden und ist zur gleichen Zeit erstmals als Buch mit dem Titel „Das autogene Training“ im Georg Thieme Verlag erschienen. Zuvor allerdings hatte sich Schultz 12 Jahre lang mit theoretischer und praktischer Forschung auf diesem Bereich beschäftigt.<sup>9</sup>

---

<sup>6</sup> vgl.: Bernstein Douglas A. & Borkovec, Thomas D. (1990). S. 57 - 68

<sup>7</sup> vgl.: Bernstein Douglas A. & Borkovec, Thomas D. (1990). S. 156

<sup>8</sup> vgl.: Mayer, Karl C. (2008)

<sup>9</sup> vgl.: Klaus, Thomas (1976). S. 2

Dieses Verfahren dient der Selbstentspannung durch stufenweise erlernbare Konzentrationsübungen. Es kann helfen, Verkrampfungen zu lösen, Schmerzen zu lindern, Schlafstörungen zu beseitigen und vieles mehr. Autogenes Training ist auch dem Joga verwandt und bedient sich suggestiver und hypnotischer Methoden. Dabei wird versucht sowohl physisch als auch psychisch eine positive Veränderung der Körperfunktionen herbeizuführen, die sonst eigentlich willkürlich stattfinden.<sup>10</sup>

Die Übungen werden entweder allein oder in der Gruppe erlernt, Anfänger lernen unter Anleitung. Es sollte bequeme Kleidung getragen werden und der Raum sollte ruhig und abgedunkelt sein. Mit geschlossenen Augen konzentriert sich der Übende nun auf eine Zielformel, wie zum Beispiel „Ich bin ganz ruhig“. Nach einiger Zeit wird diese vorgestellte Formel erlebt. Nach 15 bis 30 Minuten wird die Autosuggestion beendet. Mit der Zeit wird der Intensitätsgrad der Übungen langsam gesteigert und nach ein paar Monaten ist dadurch eine Beeinflussung des Herz-Kreislauf-Systems und der Skelettmuskulatur möglich.<sup>11</sup>

In dieser sogenannten Grundstufe wird hauptsächlich mit Schwere- und Wärmewahrnehmungen gearbeitet. In der darauf aufbauenden Oberstufe auch mit Imagination und selbstinduzierter Trance.

Die Grundstufe besteht in der Regel aus sechs Teilen:

- „Mein rechter (linker) Arm ist ganz schwer“
- „Mein rechter (linker) Arm ist ganz warm“
- „Mein Herz geht regelmäßig und ruhig“
- „Mein Atem geht ganz ruhig“
- „Mein Sonnengeflecht ist strömend warm“
- „Meine Stirn ist angenehm kühl“

Durch die Wiederholung dieser kurzen und prägnanten Sätze können Erfahrungen aus der Hypnose zu Nutze gemacht werden. Diese Formeln reduzieren störende Faktoren wie zum Beispiel Schmerzen. Die Sätze könne aber auch personenbezogen ausgewählt werden. Zum Beispiel „ich bin ruhig und gelassen“ vor Prüfungssituationen.<sup>12</sup>

---

<sup>10</sup> vgl.: Duden (2002). S. 42

<sup>11</sup> vgl.: Wenzel, Michael & Christoffers, Janna (2008)

<sup>12</sup> vgl.: Mayer, Karl C. (2008)

Die Voraussetzungen für Autogenes Training sind seelische Gesundheit, Lernbereitschaft, und ein gewisses Maß an Selbstdisziplin. Kontraindikatoren wären akute Psychosen, oder Schizophrenie. Auch bei Demenzkranken ist die Methode nicht wirksam. Auch sollte das Autogene Training nur unter fachlicher Anleitung erlernt werden, da eine falsche Durchführung vorhandene Symptome noch verschlimmern kann.<sup>13</sup>

## 2.3 Eutonie

Eine nicht so bekannte Entspannungstechnik ist die Eutonie, diese wurde 1957 von Gerda Alexander entwickelt. Das Wort Eutonie kommt von dem griechischen *eu* = *wohl, recht, harmonisch* und von *tonus* = *Spannung*.

Dieser Tonus ist ein Zentralbegriff in der Eutonie. Mit Tonus wird die Grundspannung der Muskulatur bezeichnet, die der Körper hat, wenn er normal entspannt ist. Kommen nun äußere Einflüsse hinzu, entsteht entweder ein Hypertonus (bei Anspannung) oder ein Hypotonus (bei noch mehr Entspannung). Ein regelmäßiger Wechsel zwischen diesen Extremen ist normal, allerdings befinden sich Menschen oft nur im Hypertonus oder nur im Hypotonus. Die Eutonie ist darauf ausgerichtet diesen Tonus beeinflussbar zu machen und die sogenannten Dis-tonien zu beseitigen, um zu einem optimalen Spannungsausgleich zu gelangen.<sup>14</sup>

### **Einige Inhalte der Methode:**

#### Entspannen

Sich dem Boden anvertrauen und seine Stabilität [sic] im Liegen, Sitzen oder Stehen wahrzunehmen ist die Voraussetzung, um loszulassen und bei sich anzukommen.

#### Empfinden

Die Haut als Sinnesorgan macht das Tasten, Fühlen und Spüren möglich. Naturmaterialien wie Bambus, Steine, Kastanien, ... intensivieren das Erlebnis.

Sich selbst in seiner Haut spüren und wohlfühlen wirkt psychisch wie physisch ausgleichend.

---

<sup>13</sup> vgl.: Wenzel Michael & Christoffers, Janna (2008)

<sup>14</sup> vgl.: Alexander, Gerda (1978). S. 25 ff

### Aufrichten

Die Stabilität des Bodens ermöglicht die Fortbewegung. Wird der Widerstand richtig genutzt und durch den eigenen Körper transportiert, geschieht Aufstehen, Sitzen, Gehen und Stehen mit Leichtigkeit. Dies gibt Sicherheit und Selbstvertrauen in das eigene "Auftreten".

### Begegnen

Partnerübungen sensibilisieren für das achtsame Miteinander. Den Partner wahrnehmen ohne sich selbst dabei zu verlieren, wirklich im Kontakt sein sind wertvolle Fähigkeiten auch im Alltag. (Kopf, Barbara, 2008)

Behandlungsformen sind zum Beispiel: Rollungen, Streckungen, kreisende Bewegungen, Berührungen der Haut usw.<sup>15</sup>

Bei all diesen Übungen richtet sich die Aufmerksamkeit des Übenden bzw. wie in der Eutonie ausgedrückt, des Schülers, auf den eigenen Körper. Am Anfang spüren die Schüler den Kontakt zum Boden, berühren selbst oder werden von ihrem Lehrer mit Gegenständen berührt und bewegen sich bewusst. Danach wird der eigene Innenraum erforscht wie die Muskeln und die Organe und zum Schluss beschäftigt der Schüler sich mit der Beziehung zwischen Körper und Außenwelt. Dadurch wird sich der Schüler langsam seinem eigenen Körper bewusst und kann ein völlig neues Körpergefühl und Körperbild entwickeln.<sup>16</sup>

Geeignet ist diese Technik bei verschiedensten psychosomatischen Krankheiten, bei Schlaflosigkeit, Stress, Neurosen sowie bei der Nachbehandlung von z.B. Querschnittslähmungen oder Arthrosen.<sup>17</sup>

## 2.4 Fantasiereisen

Fantasiereisen sind Geschichten zum entspannen. Ihnen sehr ähnlich sind die geführten Imaginationen, jedoch gehen diese über die reine Entspannung hinaus, werden mehr therapeutisch eingesetzt und dienen einem bestimmten Zweck.

In den Fantasiereisen werden Geschichten erzählt, die sowohl Erwachsenen als auch Kindern helfen sollen ihre Kreativität zu entwickeln, die Vorstellungskraft zu fördern und mitunter Stress abzubauen.

---

<sup>15</sup> vgl.: Alexander, Gerda (1978). S. 123

<sup>16</sup> vgl.: Hoffmann, Walter (2008)

<sup>17</sup> vgl.: Bernstein, Douglas A. & Borkovec, Thomas D. (1990). S. 194 f

Eine Fantasiereise gliedert sich meist in 3 Phasen:

1. **Die Entspannungsphase:** Die Teilnehmer sollen die Augen schließen, gleichmäßig und tief atmen, den Alltag vergessen und sich auf die Reise einlassen.
2. **Die Reise:** Den Teilnehmern wird eine Geschichte vorgelesen die sie möglichst mit viel Kreativität ausschmücken, vorstellen und weiterdenken sollen.
3. **Rückkehr in die Realität:** Die Bilder klingen langsam aus und die Teilnehmer werden behutsam in die Realität zurückgeführt, zum Beispiel mit der Anweisung sich zu strecken, zu gähnen und langsam die Augen zu öffnen. Danach kann, falls gewünscht, sich über die Reise ausgetauscht werden, die Reise aufgeschrieben oder sie auch gemalt werden.

Während der ganzen Reise ist das Liegen auf einer Decke am Boden am besten, in der Schule das entspannte Sitzen auf einem Stuhl. Auch kann Musik im Hintergrund laufen, oder die Fantasiereise kommt von einem Tonband. Wichtig ist vor allem eine ruhige Sprache des Erzählers und eine entspannte Atmosphäre.<sup>18</sup>

Ein Beispiel für eine Fantasiereise:

Insel

*Du machst es dir bequem. Du fühlst deinen Körper ganz bewusst.  
Du bist jetzt ganz ruhig. Deine Hände und Arme sind ganz schwer.  
Dein Nacken und deine Schultern sind ganz schwer  
Deine Füße und Beine sind ganz schwer. Dein ganzer Körper ist angenehm warm.  
Deine Atmung ist ruhig und gleichmäßig. Dein Gesicht ist ganz entspannt und gelöst.  
Dein Kopf ist frei und leicht.*

*Stell dir vor,  
du erwachst eines Morgens von den ersten Strahlen der Sonne auf deinen geschlossenen Augenlidern  
Du riechst die morgenkühle Luft. Du hörst Möwen über dir.  
Als du deine Augen öffnest, siehst du, dass du auf einer Insel bist.  
Du liegst auf warmem, weichem Sand. Du siehst auf das offene, blaue Meer  
Die Morgensonnenstrahlen spiegeln sich auf dem Wasser. Kleine Wellen rollen an den Strand und bringen  
ein paar Muscheln mit.  
Du siehst die Wellen ankommen und wieder fortgehen.  
Du siehst eine Weile den Wellen zu. Du atmest die klare Morgenluft ein.  
Sie ist frisch und salzig und schmeckt nach einem wunderschönen Tag.  
Du atmest tief durch und richtest dich auf. Du betrachtest die Insel, auf der du erwacht bist.*

---

<sup>18</sup> vgl.: Reich, Kersten (2008)

*Hohe Palmen breiten ihre Blätter über der Insel aus und spenden ihr Schatten.  
Du erhebst dich und gehst zu den Palmen. An einer Stelle stehen die Palmen besonders dicht.  
Dort wachsen Pflanzen mit großen Blättern. Zwischen den Pflanzen sprudelt eine kleine Quelle, an der du dich erfrischt.  
Du spazierst nun ein wenig über die Insel. Sie ist nicht sehr groß. Niemand stört deine Wege.  
Du hast die ganze Insel für dich allein. Ihre ganze Schönheit und Lieblichkeit ist nur für dich bestimmt.  
Du lässt die Augen schweifen über die Insel und das Meer. Du genießt die Ruhe und den Frieden -  
Du fühlst dich vollkommen glücklich. Du setzt dich wieder an den Strand. und siehst noch eine Weile auf das Meer hinaus.*

*Du atmest nun tief durch. Du reckst die Arme. Und streckst und räkelst dich wie eine Katze.  
Du öffnest langsam die Augen. Du gewöhnst dich an das helle Licht und findest dich wieder im Raum zurecht. (Geis, Carolin, 2008)*

## 2.5 Yoga

Das Wort Yoga hat mehrere Bedeutungen, wie Vereinigung, Verschmelzung oder Fusion. Es hat den gleichen Wortstamm wie das deutsche Wort „Joch“, welches zwei gegensätzliche Poole verbindet. Yoga ist auch eine traditionelle Philosophie in Indien und beinhaltet geistige und körperliche Übungen.<sup>19</sup>

Begründer des Yoga ist höchstwahrscheinlich der Weise Pantnjali, der vor ca. 2000 Jahren in Indien lebte. Er schrieb einen Leitfaden des Yoga, indem unter anderem steht, dass Yoga die Aktivitäten des Geistes beruhigen soll. Alle verschiedenen Yogarichtungen, die danach kamen, beziehen sich auf diesen Leitfaden. Pantanjali beschrieb damals den Weg des Yoga in acht Schritten:

1. Betrachtung der Art und Weise wie man mit sich selbst (Niyama) und
2. mit anderen (Yama) umgeht,
3. Körperübungen (Asana),
4. Atemübungen (Pranayama),
5. es wird gelernt, sich von der Außenwelt zurückzuziehen (Pratyahara),
6. die Aufmerksamkeit auf ein Objekt oder einen Gedanken zu richten (Dharana),
7. die Meditation (Dhyana) und
8. alles zu vergessen und in der Lage sein, das Betrachtete von innen heraus zu verstehen (Samadhi).<sup>20</sup>

---

<sup>19</sup> vgl.: <http://www.traditionelles-yoga.de>

<sup>20</sup> vgl.: Trökes, Anna (2005). S. 34 ff

Durch lebenslange Beschäftigung mit Yoga lernt der Mensch allmählich, wodurch er sich Probleme und Konfliktsituationen schafft, dadurch kann er zurück zu einer positiven Grundstimmung finden.<sup>21</sup>

Yoga ist allerdings auch kein Allheilmittel, kann aber bei einer Reihe von psychischen und körperlichen Störungen eine medizinische Behandlung sinnvoll ergänzen. Vorsichtig sollte man auch sein bei folgenden Symptomen: hoher Blutdruck, Asthma, Herzerkrankungen, Migräne, Rückenbeschwerden und bei Beschwerden des Verdauungstrakts.<sup>22</sup>

### 3. Entspannung und Musik

Jede Musik bewirkt Spannung und Entspannung, sowie Erregung und Beruhigung. Wie allerdings Musik auf die Menschen wirkt ist unterschiedlich, denn dies hängt mit verschiedenen Faktoren zusammen:

- dem Hörer (Alter, Stimmung, Lebensstil, Geschlecht,...)
- der Musikgattung, dem Musikstil (klassisch, Pop/Rock/Punk, Volksmusik,...)
- den musikalischen Parametern (Tempo, Rhythmus, Instrumente, Gesang,...)
- der Situation (Ort an dem sich Hörer aufhält,...)
- den Musizierenden (Profis, Amateure, Kultur,...)

Es kann also nie genau gesagt werden, welche Musik generell bei Menschen ein bestimmtes Gefühl auslöst. Für einen Menschen ist es entspannend Rock zu hören, für einen anderen Klassik.

Ein großer Bereich indem Musik als Entspannung eingesetzt wird ist die Musiktherapie, vor allem die passive Musiktherapie, bei der der Therapeut die Musik passend zum Krankheitsbild des Klienten wählt.

Musik als Entspannung wird auch in der Medizin verwendet. Schon bei den Medizinmännern in Afrika galt die Musik als Rausch- und Betäubungsmittel. Diesen Effekt machen sich nun die Anästhesisten zu Nutze. Mit speziell ausgewählter und

---

<sup>21</sup> vgl.: Törkes, Anna (2005). S. 11

<sup>22</sup> vgl.: Törkes, Anna (2005). S. 16

auf den Patienten abgestimmter Musik können Schmerz- und Beruhigungsmittel in erheblichem Maße eingespart werden. Beispiele hierfür sind Zahnbehandlungen, kleinere Operationen oder auch die Geburtshilfe.

In München wird die entspannende Wirkung von Musik an U-Bahnhöfen eingesetzt. Klassische Musik soll die Wartenden beruhigen und unterhalten, dabei aber auch zugleich unerwünschte gewaltbereite Personen zu vertreiben.<sup>23</sup>

#### 4. Literaturverzeichnis

##### Bücher:

Alexander, Gerda (1978): Eutonie. Ein Weg der körperlichen Selbsterfahrung. (3. Aufl.). München: Kösel

Bernstein, Douglas A. & Borkovec, Thomas D. (1990): Entspannungs-Training. Handbuch der progressiven Muskelentspannung. (5. Aufl.). München: J. Pfeiffer

Duden (2002): Schülerduden Psychologie. Mannheim: Biographisches Institut & F.A. Brockhaus AG

Klaus, Thomas (1976): Praxis der Selbsthypnose des Autogenen Trainings. (4. Aufl.). Stuttgart: Thieme

Stokvis, Berthold & Wiesenhütter, Eckhart (1979): Lehrbuch der Entspannung. (4. Aufl.) Stuttgart: Hippokrates

Trökes, Anna (2005): Yoga. Kraft für die Seele. München: Gräfe und Unzer

Unveröffentlichtes Seminarscript (2006): Wirkung von Musik. Musikunterricht der Fachoberschule Altötting

##### Internetquellen:

Geis, Carolin (2008): Phantasiereisen. In: <http://www.phantasiereisen.com/Insel.htm> (letzter Zugriff am 15.05.2008)

---

<sup>23</sup> vgl.: unveröffentlichtes Seminarscript (2006)

Goetschel, Roxane (2000): Entspannung. Grundlagen zum Thema Entspannung unter einer gesundheitsförderlichen Perspektive. Bern: Hrsg: Gesundheitsförderung Schweiz. In: [http://www.well2you.ch/downloads/Gesundheitsfoerderung/Entspannung/EntspannungBericht\\_d.pdf](http://www.well2you.ch/downloads/Gesundheitsfoerderung/Entspannung/EntspannungBericht_d.pdf) (letzter Zugriff am 15.05.2008)

Hoffmann, Walter (2004): Eutonie. In: <http://www.gesundheitpro.de/Eutonie-Therapien-A050829ANONI013536.html> (letzter Zugriff am 15.05.2008)

Kopf, Barbara (2008): Eutonie nach Gerda Alexander. In: <http://eutonie-freiburg.de/html/eutonie.html> (letzter Zugriff am 22.05.2008)

Kos, Hildegard (2005): Progressive Muskelrelaxation nach Jacobson (PMR). In: <http://www.polio-initiative-europa.de/frames/prm.htm> (letzter Zugriff am 15.05.2008)

Mayer, Karl C. (2007): Autogenes Training. In: [http://www.neuro24.de/autogenes\\_training.htm](http://www.neuro24.de/autogenes_training.htm) (letzter Zugriff am 15.05.2008)

Mayer, Karl C. (2008): Progressive Muskelentspannung – Jacobson Entspannungstraining - oder Progressive Muskelrelaxation (PMR). In: <http://www.neuro24.de/entspan.htm> (letzter Zugriff am 15.05.2008)

Reich, Kersten (2008): Fantasiereise. In: [http://methodenpool.uni-koeln.de/fantasie/fantasie\\_darstellung.html](http://methodenpool.uni-koeln.de/fantasie/fantasie_darstellung.html) (letzter Zugriff am 15. 05.2008)

[http://www.traditionelles-yoga.de/definition\\_yoga.htm](http://www.traditionelles-yoga.de/definition_yoga.htm) (letzter Zugriff am 23.05.2008)

<http://www.wellnessverband.de/infodienste/lexikon/e/entspannung.php> (letzter Zugriff am 15.05.2008)

Wenzel, Michael & Christoffers Janna (2005): Autogenes Training. In: [http://www.tk-online.de/centaurus/generator/tk-online.de/05\\_\\_gute\\_\\_besserung/050\\_\\_behandeln/10\\_\\_behandeln\\_\\_a\\_\\_bis\\_\\_z/A/a\\_\\_group.html?thisId=293432](http://www.tk-online.de/centaurus/generator/tk-online.de/05__gute__besserung/050__behandeln/10__behandeln__a__bis__z/A/a__group.html?thisId=293432) (letzter Zugriff am 15. 05. 2008)

Wolf, Doris (2007): Anspannung. In: <http://www.lebenshilfe-abc.de/anspannung.html> (letzter Zugriff am 15.05.2008)

Mir ist bekannt, dass dieses Exemplar der Seminararbeit als Prüfungsleistung in das Eigentum des Freistaates Bayern übergeht.

Ich versichere, dass ich die vorliegende Arbeit selbständig verfasst und außer den angeführten keine weiteren Hilfsmittel benützt habe.

Die Arbeit wurde noch nicht anderweitig für Prüfungszwecke vorgelegt.

Soweit aus den im Literatur- und Quellenverzeichnis angegebenen Werken einzelne Stellen dem Wortlaut oder dem Sinn nach entnommen sind, sind sie in jedem Fall unter Angabe der Entlehnung kenntlich gemacht.

Die Versicherung selbständiger Anfertigung bezieht sich auch auf die in der Arbeit enthaltenen Zeichen-, Kartenskizzen und bildlichen Darstellungen.

Ich bin mir darüber klar, dass ein Verstoß zum Ausschluss von der Prüfung führt oder die Prüfung ungültig macht.

*Regensburg, 05.06.2008*