

Ablauf

Die Aufmerksamkeit wird auf eine bestimmte Muskelgruppe gelenkt. (5 – 10 Sek. Anspannen, Gefühl der Anspannung bewusst wahrnehmen; Entspannungsphase 30 Sek, Gefühl der Entspannung wieder bewusst wahrnehmen)

Reduktion der Muskelgruppen [MG] von der Langform zur Kurzform
16 MG → 7 MG → 4 MG

Vergegenwärtigung (keine muskuläre Anspannung mehr, Konzentration auf Verspannungen im Körper und bewusstes Entspannen durch Vergegenwärtigen der Gefühle der entspannten Muskulatur aus vorherigen Übungen)