

PMR & AT — 4-Wochen-Plan

Mein Einstieg in die zwei klassischen Entspannungsverfahren.

S A R I N A K R Ö G E R
E R N Ä H R U N G S B E R A T U N G · B E W E G U N G · S T R E S
S M A N A G E M E N T

W O R U M E S G E H T

Klassiker lernen.

PMR und AT sind die wissenschaftlich am besten erforschten Entspannungsverfahren. Beide brauchen 2–4 Wochen tägliche Praxis, bevor sie wirklich greifen. Dieses Blatt hilft dir durchzuhalten.

S O G E H T D E R 4 - W O C H E N - P L A N

- Woche 1+2: täglich 12 Min PMR.
- Woche 3+4: täglich 8 Min AT.
- Ab Woche 5: wählst du, was besser zu dir passt.

Anspannen, loslassen.

Tag	12 Min gemacht?	Wo war Anspannung am stärksten?	Wie tief war die Entspannung? (1–10)
Mo W1	☐		
Di W1	☐		
Mi W1	☐		
Do W1	☐		
Fr W1	☐		
Sa W1	☐		
So W1	☐		
Mo W2	☐		
Di W2	☐		
Mi W2	☐		
Do W2	☐		
Fr W2	☐		
Sa W2	☐		
So W2	☐		

Innere Sätze, tiefer sinken.

Die AT-Grundformel: „Mein Arm ist ganz schwer.“ × 6, dann „... ganz warm.“ × 6.

Tag	8 Min gemacht?	Schwere gespürt? (J/N)	Wärme gespürt? (J/N)
Mo W3	☐		
Di W3	☐		
Mi W3	☐		
Do W3	☐		
Fr W3	☐		
Sa W3	☐		
So W3	☐		
Mo W4	☐		
Di W4	☐		
Mi W4	☐		
Do W4	☐		
Fr W4	☐		
Sa W4	☐		
So W4	☐		

M E I N E W A H L

Welche Methode bleibt?

Mit welcher Methode bin ich besser ins Spüren gekommen?

Was hat sich nach 4 Wochen verändert? (Schlaf, Stresslevel, Reizbarkeit)

Wie integriere ich die gewählte Methode dauerhaft in meinen Alltag?

W I C H T I G E R E G E L

AT immer mit Rücknahme beenden („Arme fest, tief atmen, Augen auf“). Außer du machst es zum Einschlafen — dann ohne Rücknahme.

Beide Verfahren brauchen 2–3 Wochen, bis sie spürbar greifen. Bleib dran.