



Team: "Achtung Gefahr"?

*Trust the timing,
things happen for
a reason.*



Team: "Alles gut -
entspann dich"?

Hey {{ contact.VORNAME }}

hast du auch manchmal das Gefühl, du *funktionierst nur noch* – und dein Körper ist dabei irgendwie auf Dauerspannung? Vielleicht kennst du diese Momente, in denen du unter Druck plötzlich die Luft anhältst? Zack – Schultern oben, Kiefer fest, Nacken wie ein Brett. Willkommen im sympathischen Teil deines Nervensystems – sprich: Fight-or-Flight-Modus. Und jetzt die gute Nachricht:

👉 Genau da setzt **Progressive Muskelrelaxation (PMR)** an. Ja, ich weiß – vielleicht hast du schon mal davon gehört oder es sogar einmal ausprobiert. Vielleicht war's nicht so dein Ding damals. Aber: **Du bist heute nicht mehr die Person von damals.** Und dein Nervensystem liebt Wiederholung, liebevolle Aufmerksamkeit – und manchmal einfach einen neuen Zugang.

🧠 Was ist PMR eigentlich?

Du spannst einzelne Muskelgruppen **bewusst an**, **atmest ein**, hältst ganz kurz den Atem – und **lässt los** beim **Ausatmen**. Und zwar nicht irgendwie, sondern mit richtigem Spüren und, wenn du magst, mit Fantasie. Stell dir vor, beim Loslassen fällt dir ein schwerer Rucksack von den Schultern. Oder du schmilzt einfach langsam in deinen Sessel.

Dabei wird dein Körper aus dem "Alarmmodus" geholt. Dein Sympathikus (Team: „Achtung, Gefahr!“) wird runtergefahren, und der Parasympathikus (Team: „Alles gut, entspann dich.“) darf wieder übernehmen. Und das fühlt sich verdammt gut an.

Wie geht das?

Hier eine verspielte Mini-Anleitung zum Ausprobieren – easy und effizient:

1. **Mach's dir bequem.**

Setz dich oder leg dich hin. Handy aus, Augen zu. Atme ein paar Mal tief durch die Nase ein und langsam durch den Mund aus.

2. **Anspannen – Einatmen – Halten – Loslassen – Ausatmen.**

Nacheinander – z. B. so:

- Fäuste ballen – **einatmen** – halten – **loslassen mit einem langen Ausatmen**
- Schultern zu den Ohren ziehen – **einatmen** – halten – **loslassen und ausatmen** (stell dir vor, der ganze Stress rutscht von deinen Schultern)
- Gesicht anspannen (Stirn, Augen, Kiefer) – **einatmen** – halten – **loslassen beim Ausatmen** (wie Butter in der Sonne)

1. **Nachspüren.**

Bleib kurz liegen oder sitzen und fühl mal, wie's dir geht. Meistens: ein kleines bisschen leichter.

Schon mal probiert und nix gespürt?

Dann hier ein freundlicher Reminder:

Du entwickelst dich weiter. Dein Nervensystem auch.

Was früher vielleicht nix bewirkt hat, kann heute der Gamechanger sein. Du darfst Techniken nochmal neu entdecken – ganz ohne Erwartungsdruck. Just try again. Aber mit einem Augenzwinkern.

Noch ein paar Tipps:

- Immer durch die **Nase einatmen** – das aktiviert den Parasympathikus noch besser.
- Stell dir beim Loslassen **etwas Konkretes** vor, das dich entspannt (Wolken, Wasser, Hängematte – du weißt schon).
- Probier's mal **täglich für ein paar Minuten** – Routine ist wie ein Muskel, der wächst.

Wenn du Lust hast, dich dabei begleiten zu lassen – schreib mir
gern. Ich bin da. Und ich freu mich, wenn du's dir gut gehen lässt.

Bleib locker – im besten Sinne!

Alles Liebe 🍷
Magdalena

Deine Chance

PS: Du hast ein Thema, das dich brennend interessiert und
worüber du gerne mehr wissen möchtest? Dann schreib mir
einfach: kontakt@meet-greetmischkounig.com

Follow Me:



Dr. Magdalena Mischkounig
3204 Kirchberg an der Pielach

Tel: +43 650 6200581

Mail: kontakt@meet-greetmischkounig.com

If you no longer wish to receive this newsletter,
[click here to unsubscribe.](#)