

# Biofeedback: Entspannung und/oder Stress messen



## KURZBESCHREIBUNG

### *Unbewusstes sichtbar machen*

Mit dem Begriff Biofeedback wird ein wissenschaftlich fundiertes Verfahren bezeichnet, bei dem psychische und physische (körperliche) unbewusste Vorgänge rückgemeldet und damit bewusst gemacht werden können.

Ziel des Biofeedback-Trainings ist die Wahrnehmung und gezielte Beeinflussung körperlicher Prozesse (z.B. die Fingertemperatur und die Hautleitfähigkeit). Diese Biosignale geben in zuverlässiger Weise Auskunft darüber, ob sich eine Person in einem angespannten oder einem entspannten Zustand befindet.

Anhaltende Überlastungszustände und mangelnde Entspannungsfähigkeit beeinträchtigen den harmonischen Wechsel zwischen Anspannung und Entspannung. Die systematische und entspannende Beeinflussung des rückgemeldeten Biosignals kann erlernt werden. Durch regelmäßiges Üben kann erreicht werden, dass Stresssituationen z.B. besser bewältigt werden.

## ZIELE

- Kennen lernen von Biofeedback
- Feedback zu persönlicher Entspannungsfähigkeit und/oder Stressreaktion
- Ausprobieren verschiedener Übungen
- Selbstreflexion

## INHALTE

- Stresstest – welcher Stresstyp bin ich?
- Praktisches Ausprobieren verschiedener Entspannungsübungen (z.B. Fantasiereise, Atemübung, Bilderreisen,....)
- Welcher Entspannungstyp bin ich
- Auswertungs- und Kurzcoaching inkl. Tipps zur Stressbewältigung und Entspannungsmöglichkeiten

**DAUER:** ca. 30 Minuten pro Mitarbeiter\*in