

# Messung des inneren Gleichgewichtes

## Kurzzeitmessung der Herzratenvariabilität (HRV) + Biofeedback



### KURZBESCHREIBUNG

Unser Herz reagiert höchst sensibel auf innere und äußere Reize – wesentlich schneller und umfassender, als es unserem Bewusstsein zugänglich ist. Forscher sprechen hier auch von der Herzintelligenz. Ein intelligentes Herz passt sich rasch an innere und äußere Bedingungen an. Es schlägt schneller bei Aktivität (Sympathikus als unser inneres Gaspedal) und langsamer, wenn wir in Ruhe sind und uns entspannen

(Parasympathikus als unsere innere Bremse). Eine gute Anpassungsfähigkeit – auch Variabilität der Herzrate genannt – zeigt sich bereits bei jedem Ein- und Ausatmen. Das Herz reagiert unmittelbar, indem es abwechselnd etwas schneller und langsamer schlägt, ohne dass uns dies bewusst auffällt. Ein optimales Zusammenspiel zwischen innerem Gaspedal und innerer Bremse sorgt für eine gute Regeneration und eine hohe Leistungsfähigkeit und damit für ein gut funktionierendes inneres Gleichgewicht. Demgegenüber können anhaltende Überlastungszustände und mangelnde Entspannungsfähigkeit diesen harmonischen Wechsel zwischen Anspannung und Entspannung beeinträchtigen. Der Herzrhythmus wird monoton und die Herzratenvariabilität sinkt, was langfristig mit gesundheitlichen Risiken einhergeht. Gezieltes Training aktiviert unsere innere Bremse und lässt uns mit den ständig wechselnden Herausforderungen des Alltags gut umgehen.

### INHALTE

- Kurzzeitmessung der Herzratenvariabilität und damit der Entspannungsfähigkeit und des Belastungsgrades
- Auswertungs- und Beratungsgespräch mit individueller Interpretation der Messung anhand z.B. aktueller Belastungen
- Steigerung der HRV: Durchführung einer Atemübung mithilfe einer Biofeedback-Methode und Sichtbarmachen der Wirksamkeit von Entspannungsübungen
- Aufzeigen weiterer individueller Möglichkeiten zur Steigerung der HRV
- Psychologisches Kurzgespräch bzw. Beratung zum Thema Stressbewältigung

### DURCHFÜHRUNG

- Mittels Laptop
- Messung Pulswelle mittels Ohrclip

### DAUER DER MESSUNG

ca. 30 Minuten pro MitarbeiterIn