Stressbewältigung

Entspannungscoaching

BG ETEM
Energie Textil Elektro
Medienerzeugnisse

Spezifische Ziele

Ermitteln des Stressniveaus und Erlernen einfacher, sofort umsetzbarer Übungen, Maßnahmen und Strategien zur Stressbewältigung über die Atementspannung

Inhalte

- Messung der Herzratenvariabilität (HRV) bei vertiefter Atmung
- Kurzberatung mit gezielten Empfehlungen bzw. Übungen zur Stressbewältigung
- Training von Atementspannungstechniken (exemplarisch) unter Biofeedback-Bedingungen
- Ergebnisse und Entspannungsübungen digital verfügbar

Zeitbedarf

15 Minuten pro Person entsprechend 4 Teilnehmenden pro Stunde

Organisation

- Platzbedarf: ≥ 6 m², Stromanschluss: 230 V
- Bitte 1 Tisch und 2 Stühle bereitstellen
- Besonderer Hinweis: separater Raum empfehlenswert

Stressbewältigung

Entspannungscoaching

BG ETEM
Energie Textil Elektro
Medienerzeugnisse

Hintergrund

Die Herzratenvariabilität gibt Auskunft über das aktuelle Stressniveau. Sie beschreibt den zeitlichen Abstand von Herzschlag zu Herzschlag. Dieser Abstand ist beim gesunden Herz unter Ruhebedingungen nicht konstant, sondern variiert leicht im Rhythmus der Atmung – daher auch der Begriff „Herzratenvariabilität". Auf diese Weise kann das Stressniveau bestimmt werden. Beim Entspannungscoaching wird dieser Parameter auch zur Steuerung eines exemplarischen Atemtrainings genutzt.

Ablauf

Die Ausgangsmessung erfolgt mit einem kleinen Sensor am Ohrläppchen, wo bei vorgegebenem Atemrhythmus eine Minute lang die Herzrate gemessen wird. Die Bewertung erfolgt anhand der atemsynchronen Schwankungen beim Ein- und Ausatmen (sog. Respiratorische Sinus-Arrhythmie, RSA). Die Atementspannung wird exemplarisch als einfache, flexibel einsatzbare Methode zur Stressbewältigung genutzt, bei der die Teilnehmenden unter Biofeedbackbedingungen erfahren, wie sich die Herzrate bei bewusster Atmung positiv beeinflussen und eine Entspannung einleiten lässt.

ⓘ Ohrläppchen muss frei sein (Ohrschmuck ggf. vor der Messung ablegen)

Ergebnisse

Die Teilnehmenden erhalten die Testergebnisse, deren Auswertung und Interpretation in digitaler Form. Ergänzend zur Kurzberatung erhalten sie Übungsanleitungen zum Atementspannungstraining, das sie jederzeit selbstständig und geräteunabhängig einsetzen können.

© IPN GmbH, Institut für Prävention und Nachsorge