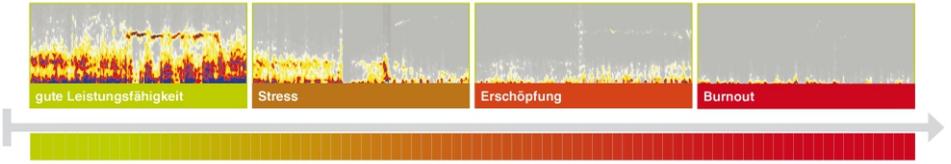


# Stressmanagement-Workshop mit Herzratenvariabilitätsmessung [HRV]



**Phönix Resilienz**

Referate | Workshops | Seminare | Kongresse

# Stressmanagement-Workshop mit HRV-Messung

Was ist Stress? Wir bringen Klarheit in das Modewort Stress. Anhand fundierter theoretischer Inhalte und praktischer Übungen erleben die Teilnehmenden, wie sie direkt Einfluss und Kontrolle über das persönliche Stressempfinden erhalten. Zudem stellen wir den Gegenspieler des Stresses, die Resilienz vor.

Während des Workshops haben die Teilnehmenden die Gelegenheit, die Stressmanagement-Kapazität des eigenen Körpers mittels Herzratenvariabilitätsmessung [HRV] aufzuzeichnen. Die Teilnehmenden erhalten im Anschluss an den Workshop eine individuelle Auswertung der Messung.

Erfahren Sie mehr über Ihren persönlichen Stresslevel, nutzen Sie die Gelegenheit zum Start in ein stressfreieres Leben und geniessen Sie mit uns einen entspannten Tag.

## Themenübersicht

- Stress und dessen Auswirkungen auf den Körper
  - Stress am Arbeitsplatz
  - Möglichkeiten der Stress-Diagnostik
  - Psychische Widerstandsfähigkeit [Resilienz]
  - Konzepte zum Stressmanagement
- Messung des persönlichen Stresslevels [HRV-Messung]

Dauer:	½ bis 1 Tag
Kleingruppen:	maximal 10 Personen
Ausbildungsort:	Im Unternehmen oder nach Absprache
Investition:	Pauschal CHF 3'500.- / Halbtage Pauschal CHF 5'500.- / Tag

## Workshop-Leitung

Alexander Haener ist seit Jahren als Resilienz-Experte unterwegs. Er hält Referate, leitet Seminare und Workshops, organisiert den jährlichen NoStress-Kongress, berät in Einzelcoachings und führt Mediationen durch. Eine heftige Krise hat ihn vor bald zwanzig Jahren zur intensiven Auseinandersetzung mit den Themen Stress, Resilienz, Konfliktbewältigung und Selbstkompetenz gebracht.

Den Menschen aufzuzeigen, wo ihre Fähigkeiten und Ressourcen liegen, Individuen in Krisensituationen zu begleiten und zu unterstützen Menschen dazu zu verhelfen, ein erfolgreiches und authentische Leben zu führen, sind die Motive, die ihn zu seiner Arbeit antreiben.

Weitere Informationen unter: [www.phoenix-resilienz.ch](http://www.phoenix-resilienz.ch)

# Langzeit Herzratenvariabilitätsmessung mittels Einkanal EKG

## Was ist die Herzratenvariabilität?

Die HRV beschreibt die Änderung der Abstände zwischen jeweils 2 Herzschlägen. Sie wird dabei in Millisekunden gemessen. Je größer die Variabilität (das heißt je unterschiedlicher die einzelnen Abstände voneinander sind), desto besser.



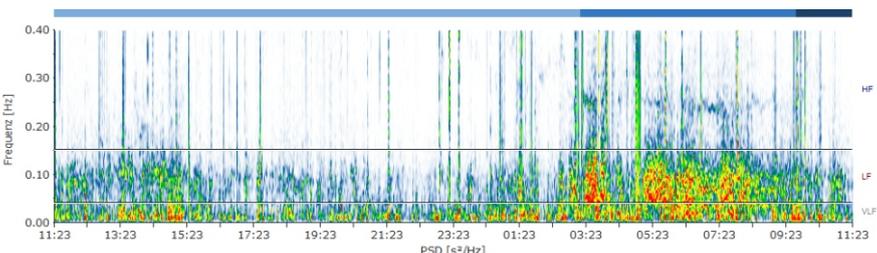
EKG-Kurve eines gesunden Menschen mit unterschiedlichen Abständen zwischen den einzelnen Herzschlägen.

Man könnte annehmen, dass es gut ist, wenn das Herz möglichst gleichmäßig schlägt. In Wahrheit ist aber genau das Gegenteil der Fall – doch warum?

Jeder Mensch hat in seinem Körper eine Vielzahl an Sensoren, die für die Steuerung des Herzens wichtige Rückmeldungen liefern, um den gesamten Körper optimal mit Blut zu versorgen. Über das vegetative Nervensystem wird dann der Herzschlag in seiner Abfolge beeinflusst. Wenn diese Einflussnahme gut funktioniert entsteht eine starke Variation der Herzschlagabstände und zeigt Entlastung an. Funktioniert diese Feinsteuerung schlecht oder kaum, dann ist der Organismus belastet.

## HRV als Stressindikator

Im Gesundheitsmanagement wird die Herzratenvariabilität zur Messung des Stresslevels verwendet. HRV-Messungen verwenden eine Mischung aus der Herzfrequenz und Atemfrequenz. Hierbei wird ermittelt wie lange der Organismus braucht, um den Herzschlag an die Atemvorgabe anzupassen. Je schneller und stärker die Kopplung des Herzschlages an eine tiefe Atmung funktioniert, umso erholter ist der Organismus.



Darstellung einer Softwarebasierten Langzeit-HRV-Auswertung [Fire of Life]

## **Anfragen und weitere Informationen**



**Phönix Resilienz  
Unterrottenweg 7  
4208 Nunningen**

**Telefon: +41 78 880 34 91**

**E-Mail: [info@phoenix-resilienz.ch](mailto:info@phoenix-resilienz.ch)**

**Website: [www.phoenix-resilienz.ch](http://www.phoenix-resilienz.ch)**