

Entspannungskoaching

SPEZIFISCHE ZIELE:

Ermitteln des Stressniveaus und Erlernen einfacher, sofort umsetzbarer Strategien zur Stressregulation über die Atmung

INHALTE:

- Messung der Herzratenvariabilität (HRV) bei vertiefter Atmung
- Kurzberatung mit gezielten Empfehlungen bzw. Übungen zur Stressregulation
- Training von Atem-Entspannungstechniken unter Biofeedback-Bedingungen
- QR-Code: Ergebnisse und Entspannungsübungen digital verfügbar

SPEZIELLE HINWEISE ZUR DURCHFÜHRUNG:

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

ZEITBEDARF/FREQUENZ:

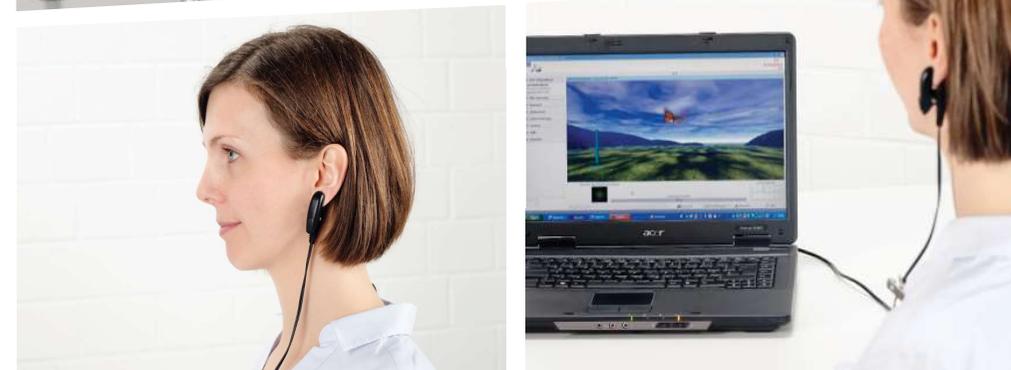
15 Minuten pro Person entsprechend 4 Teilnehmern pro Stunde

ORGA:

Platzbedarf: $\geq 6 \text{ m}^2$, Stromanschluss: 230 V

Bitte 1 Tisch und 2 Stühle bereitstellen

Besonderer Hinweis: ruhiger Raum empfehlenswert



Entspannungscoaching

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“. Bei psychischem Stress (und auch bei körperlicher Anstrengung) reduziert sich diese Herzratenvariabilität, die Taktung der Herzrate wird also immer gleichmäßiger. Auf diese Weise kann das Stressniveau bestimmt werden. Beim **Entspannungscoaching** wird dieser Parameter auch zur Steuerung und Kontrolle eines Atemtrainings genutzt, mit dem eine unmittelbare Entspannung unterstützt werden soll.

ABLAUF:

Die Ausgangsmessung erfolgt mit einem kleinen Sensor am Ohrläppchen, wo bei vorgegebenem **Atemrhythmus** eine Minute lang die Herzrate erfasst wird. Die Bewertung erfolgt anhand der atemsynchronen Schwankungen beim Ein- und Ausatmen (sog. Respiratorische Sinus-Arrhythmie RSA); dabei werden **altersspezifische Referenzwerte** zugrunde gelegt.

Dieses Verfahren wird auch zu einem gezielten Entspannungstraining genutzt, bei dem die Teilnehmer erfahren, wie sich die Herzrate bei bewusster Atmung verändert. Dabei können sie online am Bildschirm verfolgen, wie sich auf diese einfache Weise eine Entspannung einleiten lässt (**Biofeedback-Training**).

ERGEBNISSE:

Die Teilnehmer erhalten einen Farbausdruck mit den Testergebnissen, deren **Auswertung und Interpretation**. Ergänzend zur Kurzberatung erhalten sie Übungsanleitungen zum **Atem-Entspannungstraining**, das sie jederzeit selbstständig und geräteunabhängig einsetzen können.

