

Stresspilot

In Ruhephasen schlägt das Herz gleichmäßig und langsam, bei Stress und Anstrengung dagegen schneller. Aber wie schnell erholt sich der Organismus nach einem Stresszustand, in dem das Herz schneller schlägt, der Puls rast, die Atmung vertieft ist und der Magen verrückt spielt? Wie gut können solche Situationen toleriert werden?

Normalerweise besitzt der Mensch eine natürliche Fähigkeit den eigenen Herzschlag situationsabhängig zu regulieren. Durch beispielsweise regelmäßigen Stress oder Ärger kann diese Funktion jedoch aus dem Gleichgewicht gebracht werden. Die Folge ist eine Einschränkung der Regenerationsfähigkeit des gesamten Körpers.

Der Stresspilot zeigt an Hand des Herzschlages, in Kombination mit einem vorgegebenen Atemrhythmus, diese persönliche Regenerationsfähigkeit und die situationsgerechte Anpassung der Herzschlages.

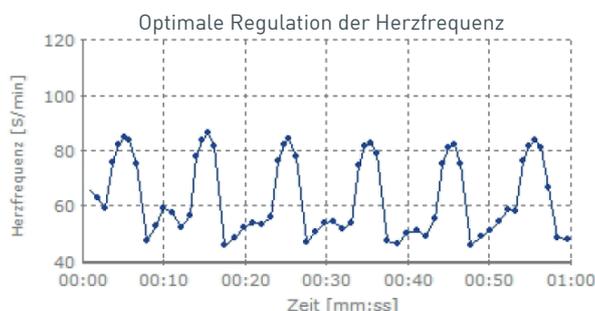
Auf Basis dieser Herzratenvariabilitätsmessung sind gezielte Empfehlungen für gesundheitsförderliche Maßnahmen möglich.

Einsatzspektrum des Stresspiloten

- Sensibilisierung für die eigene Gesundheit
- Erfassung des Ist-Zustands
- Kontrolle des Trainingsfortschritts
- Stressmanagement
- Entspannungs- und Atemtraining
- mentales Training
- u.v.m.



Rahmenbedingungen



Inhalt:

Eingangsgespräch, Durchführung des Stresspiloten, Ergebnisbesprechung, anschließende Versendung der Ergebnisse

Zeitlicher Rahmen:

30 Minuten

Personeller Aufwand:

Pro Teilnehmer ein ausgebildeter Mitarbeiter

Kosten:

Auf Anfrage