

## Gesundheit und Wohlbefinden erhalten mit Stressregulation und HRV-Biofeedback im Unternehmen

personal-point bietet eine einfache und wirkungsvolle Biofeedback-Methode für bewusste Stressregulation und Achtsamkeit.

### Belastungssituation und deren Beeinflussbarkeit

Nach Angaben der DAK-Gesundheits-Studie sind psychische Erkrankungen mit 21,6% immer noch die häufigste Ursache für Beschäftigungsausfall in Bonn und im Rhein-Sieg-Kreis. Die Kompetenz, den eigenen Stresspegel bewusst wahrzunehmen, scheint mit den ständig wachsenden Anforderungen des Umfelds immer mehr abhanden zu kommen. Viele Mitarbeiter können ihr Stressempfinden nicht mehr regulieren und kommen in die Überlastung. Stressresistenz lässt sich jedoch gezielt trainieren- in einer Studie in Zusammenarbeit mit der Hochschule Bonn-Rhein-Sieg konnten 60 Führungskräfte mithilfe der HRV-Biofeedback Methode von personal-point lernen, sich aktiv in psychischer Balance zu halten und von Stress zu erholen. Die messbaren Effekte sind signifikant. Die Methode ist einfach zu erlernen und umzusetzen.

### Biofeedback durch Messung der Herzratenvariabilität (HRV)

HRV ist eine der wichtigsten Kenngrößen für die Anpassungsfähigkeit des menschlichen Organismus an innere und äußere Belastungsfaktoren. Menschen mit eingeschränkter HRV werden durch größere Belastungen rasch überfordert und erleben dies als Stress. Oft dominiert dann ihr „inneres Gaspedal“ (Sympathikus), das sie nicht mehr kontrollieren können. Menschen mit einer hohen HRV haben seltener Burnout, Stresssymptome, Depressionen, Angstzustände, Müdigkeit oder Bluthochdruck, weil sie ihre „innere Bremse“ (Parasympathikus) und ihr „inneres Gaspedal“ regulieren können. Nach Stressphasen folgen bewusst erholsame, regenerierende Phasen und harmonisieren Seele und Körper.

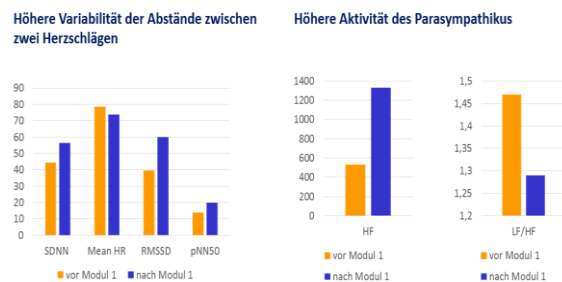
### Das Vorgehen

Das von personal-point eingesetzte Biofeedback-Gerät erfasste die HRV der Teilnehmer ganz einfach und zuverlässig über einen Ohrclip. Parallel wurden die HRV-Werte in einem Programm anschaulich visualisiert. Die Messungen wurden sowohl während einer Tiefenatmung als auch während eines Stresstests durchgeführt. So ließ sich veranschaulichen, wie gestresst oder entspannt der Teilnehmer während der

Messung war und welche Konsequenzen der kognitive und emotionale Zustand auf die HRV hatte. Die direkte Rückmeldung erhöht die Selbstwirksamkeit der Teilnehmer. Es macht die positiven Auswirkungen von aktiver Entspannung durch einfache Atemübungen und Aufmerksamkeitsfokus sichtbar.

### Signifikante Ergebnisse der Studie

Im Rahmen des Trainings der 60 Führungskräfte konnte in einer zweiten HRV-Messung eine signifikant höhere HRV nachgewiesen werden.



Die Führungskräfte konnten mithilfe des HRV-Biofeedback Trainings für das Thema Balance am Arbeitsplatz sowie für einen bewussteren Umgang mit Warnsignalen des Körpers bei sich und ihren Mitarbeitern sensibilisiert werden.

### Der Nutzen für Unternehmen und Teilnehmer

- HRV-Biofeedback mit unserer Instruktion ermöglicht es Ihnen, die Möglichkeiten Ihrer mentalen und emotionalen Selbstregulation bewusst zu machen.
- Einfache Atem- und Imaginationstechniken helfen Ihnen kurzfristig, auch bei akutem Stress schnell wieder in Balance zu kommen.
- In weiteren Sitzungen lernen Sie, wie Sie langfristig funktionale Überzeugungen und eine wertschätzende innere Haltung aufbauen können, um sich immer seltener aufzuregen und konstant in Ihrer Mitte zu bleiben.
- Die Übungen sind bürotauglich, einfach umzusetzen und sofort effektiv.
- Sinnvolle Ergänzungen durch weitere Entspannungsübungen, kognitive Stressmanagement- und Führungsmethoden sowie Organisationsveränderungen sind möglich.