



Metabalance

Institut für Ganzheitliches
Gesundheitsmanagement
und Prävention

Selbstgefährdung erkennen. Selbstwirksamkeit schützen.

Duales Coaching mit Unterstützung von
Stressbelastbarkeitsmessungen auf Basis der
HRV/Herz-Rhythmus-Variabilität



Metabalance

Institut für Ganzheitliches
Gesundheitsmanagement
und Prävention

Dr. phil. Bernd Werner

- BGM-Beratung & Ausbildung
- Stressregulationsmessung & Stressresilienztraining auf der Basis der HRV (Herz-Rhythmus-Variabilität)



Metabalance

Institut für Ganzheitliches
Gesundheitsmanagement
und Prävention





Metabalance

Institut für Ganzheitliches
Gesundheitsmanagement
und Prävention

1. Selbstwirksamkeit schützen. Selbstgefährdung erkennen: **der Ansatz**
2. Abgrenzung von Prävention, Erkrankung und Wiedereingliederung mit Hilfe eines **HRV-Scan**
3. Selbstwirksamkeitscoaching auf der **psycho-physiologischen Ebene** (Regulationsebene): HRV Coaching HerzBalance
4. Selbstwirksamkeitscoaching auf der **psycho-mentalenen Ebene**: Personal Performance Coaching



Metabalance

Institut für Ganzheitliches
Gesundheitsmanagement
und Prävention

1. Selbstwirksamkeit schützen. Selbstgefährdung
erkennen:

der Ansatz



BGM entfaltet konzeptionelle Tiefe und große Wirksamkeit durch:



Attraktive Gesundheitsziele
Orientierung auf Ressourcen



Metabalance

Institut für Ganzheitliches
Gesundheitsmanagement
und Prävention

Selbstwirksamkeit

- Ich weiß, was ich will.
- Ich weiß, was dem im Weg steht.
- Ich weiß, was ich kann.
- Ich weiß, was zu tun ist.
- Das schaffe ich.



Selbstwirksamkeit:

körperliche und psychische Flexibilität;
ausgewogenes Denken, Fühlen, Handeln



Metabalance

Institut für Ganzheitliches
Gesundheitsmanagement
und Prävention

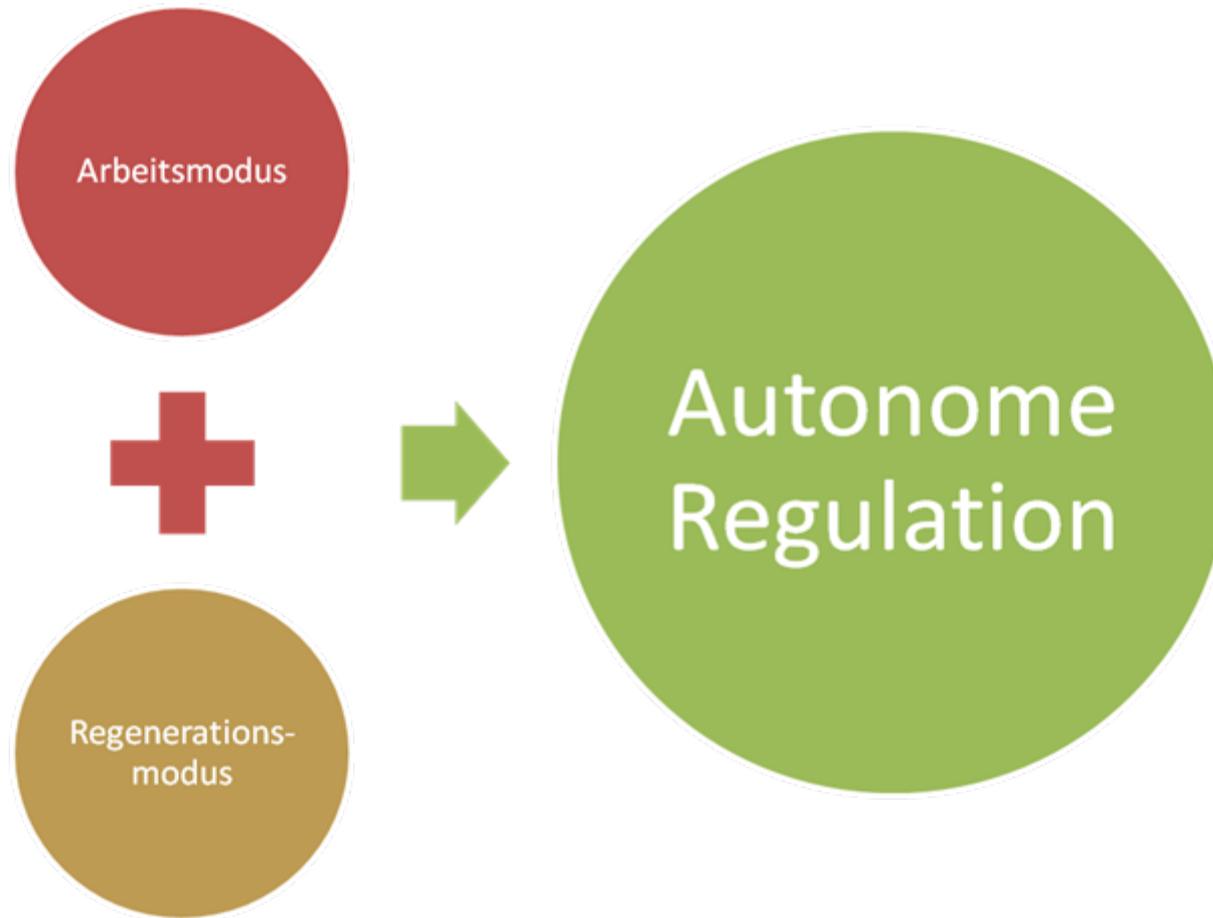


Regenerationsfähigkeit und Stressresilienz



Metabalance

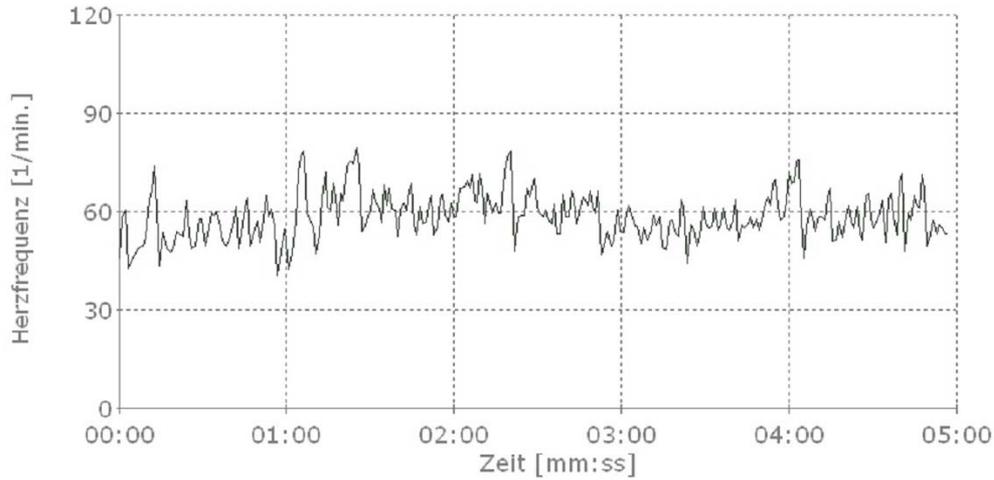
Institut für Ganzheitliches
Gesundheitsmanagement
und Prävention



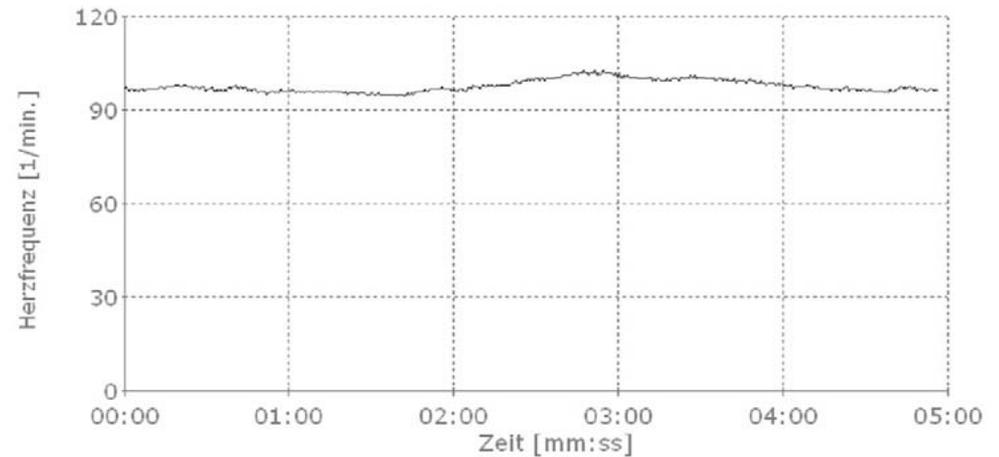


Metabalance

Institut für Ganzheitliches
Gesundheitsmanagement
und Prävention



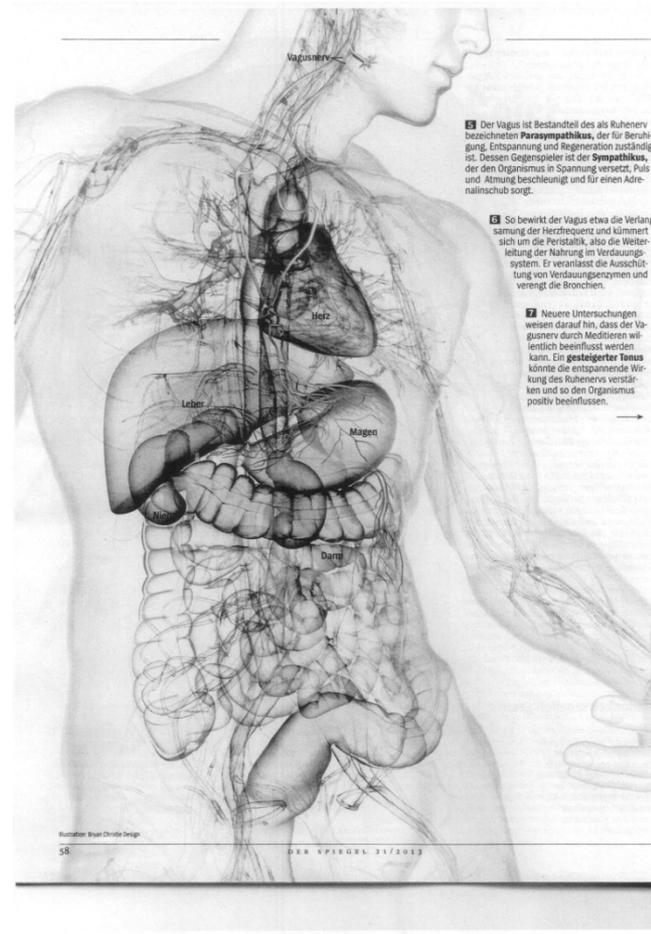
Autonome Regulation wird
sichtbar am
Herzfrequenzverlauf



Neurologen entdecken die zentrale Bedeutung des Vagus-Nervs für psychische und körperliche Gesundheit



Metabalance
Institut für Ganzheitliches
Gesundheitsmanagement
und Prävention

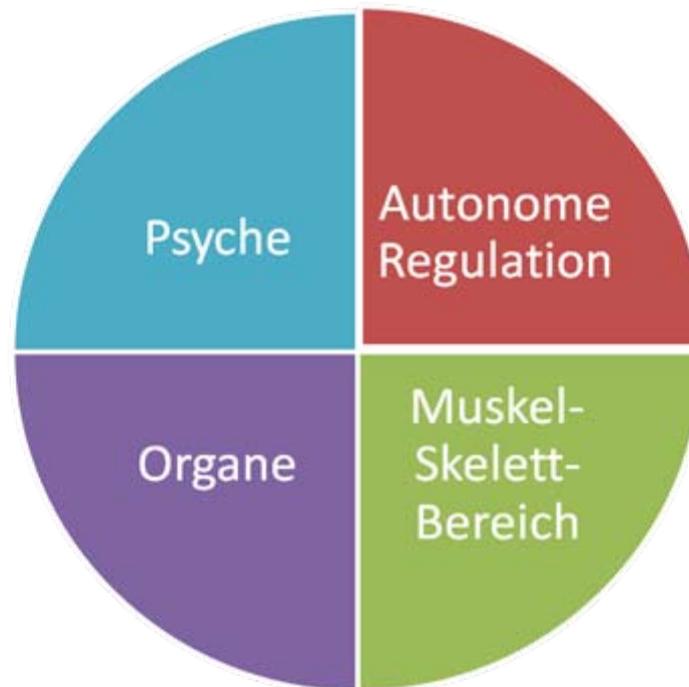




Metabalance

Institut für Ganzheitliches
Gesundheitsmanagement
und Prävention

Selbstgefährdung wirkt multidimensional. Verhaltens- und Verhältnisänderung braucht komplexe Voraussetzungen:





Metabalance

Institut für Ganzheitliches
Gesundheitsmanagement
und Prävention

Selbstwirksamkeitscoaching: Psychische und psycho-physiologische Ebene





Metabalance

Institut für Ganzheitliches
Gesundheitsmanagement
und Prävention

2. Abgrenzung von Prävention, Erkrankung und Wiedereingliederung

mit Hilfe eines HRV-Scan



Metabalance

Institut für Ganzheitliches
Gesundheitsmanagement
und Prävention

Duales Coaching als Prävention



Arbeits-
überforderung

Andauernde
Überforderung

Pathologisierung





Metabalance

Institut für Ganzheitliches
Gesundheitsmanagement
und Prävention

Duales Coaching im BEM



Therapie

Reintegration

Normale
Belastbarkeit





Metabalance

Institut für Ganzheitliches
Gesundheitsmanagement
und Prävention

Abgrenzung von psychischer Belastung und Erkrankung *(Deutsches Ärzteblatt, Heft 18, vom 4. Mai/2012, S. 340)*

- Messung der Herzraten-Variabilität (HRV)
- ausführlicher Fragebogentest
- Neurotransmitter Noradrenalin und Serotonin (Urin)
- Tagesprofil Cortisol (Speichel)



Metabalance

Institut für Ganzheitliches
Gesundheitsmanagement
und Prävention

Herz-Rhythmus-Variabilität:

gemessen und interpretiert werden Wellenlängen und Amplituden im Herzfrequenzverlauf



Große Schwankungen der Herzfrequenz im Takt der Atmung bei gut funktionierendem Parasympathikus (hoher Tonus des Vagusnervs).

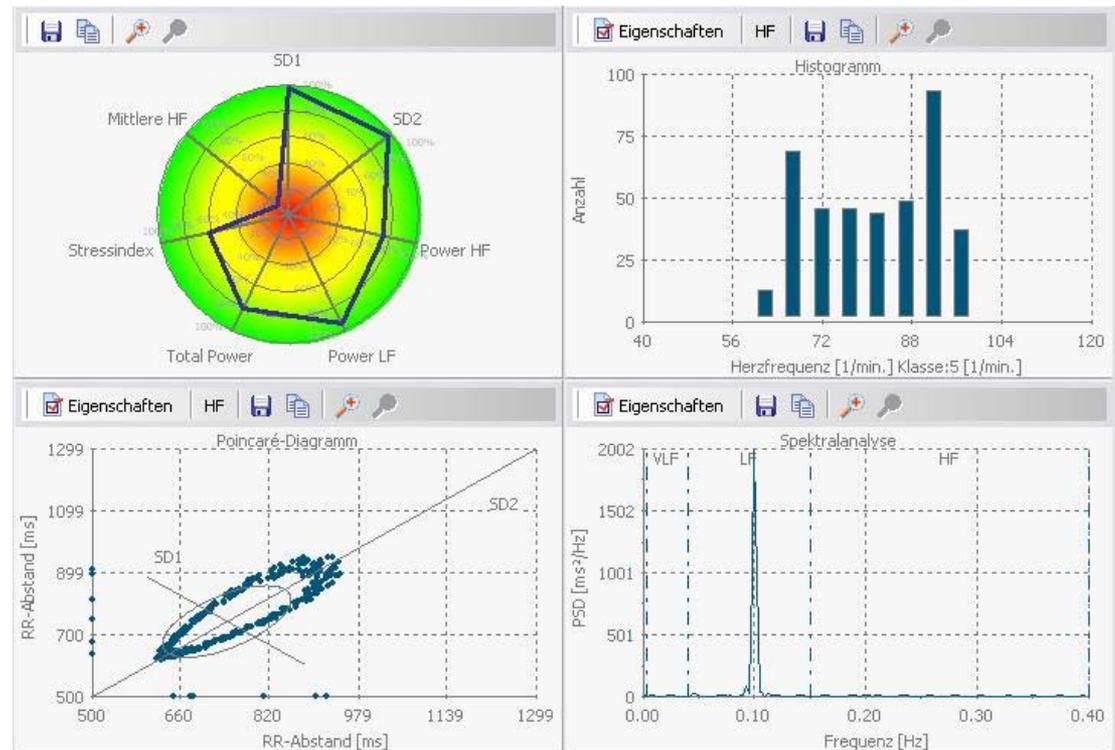
HRV Scan

- Psycho-physiologische Ebene
- Autonome Regulation
- variabler auf Veränderungen reagieren können
- Vagusnerv als zentrale Voraussetzung für psychische und körperliche Gesundheit



Metabalance

Institut für Ganzheitliches
Gesundheitsmanagement
und Prävention

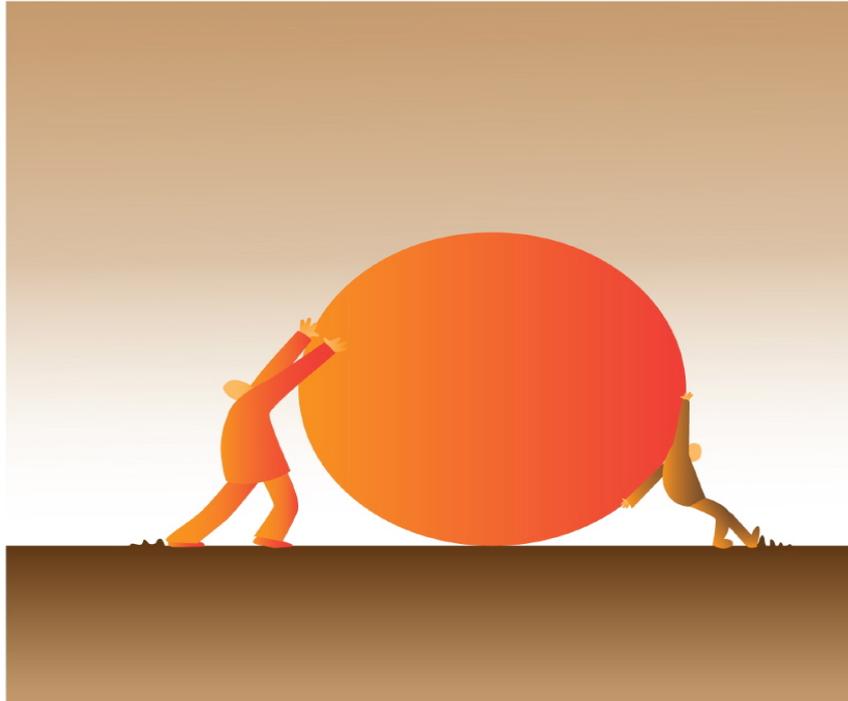


Autonome Gegenspieler: Sympathikus und Parasympathikus



Metabalance

Institut für Ganzheitliches
Gesundheitsmanagement
und Prävention

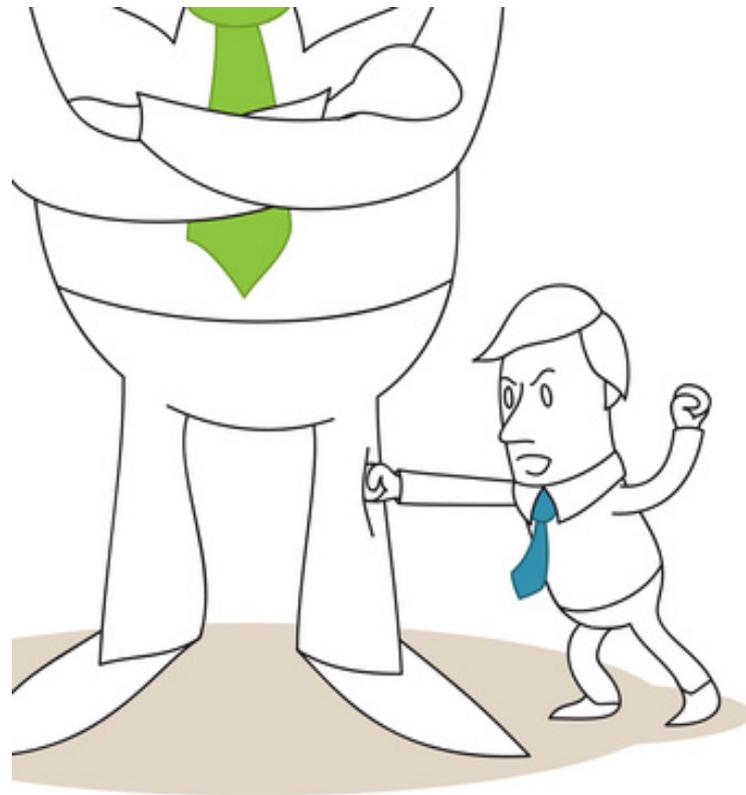


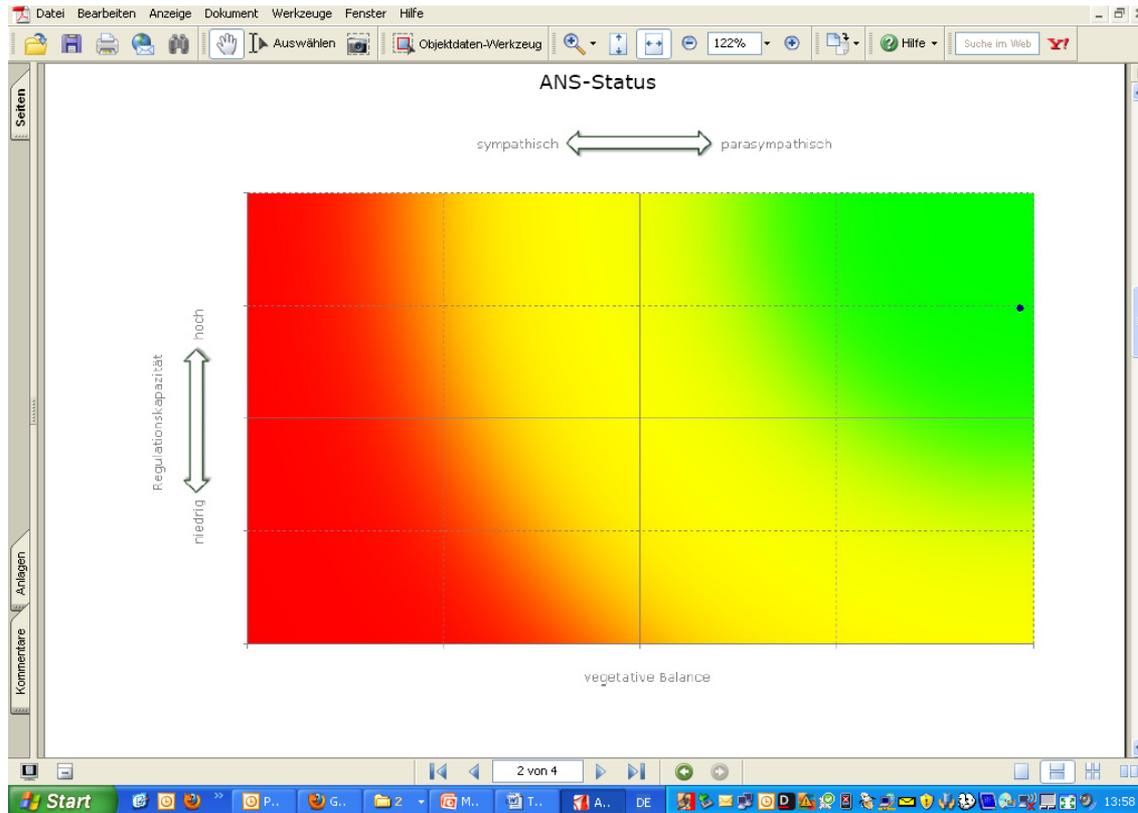


Metabalance

Institut für Ganzheitliches
Gesundheitsmanagement
und Prävention

Ein ungleiches Paar:





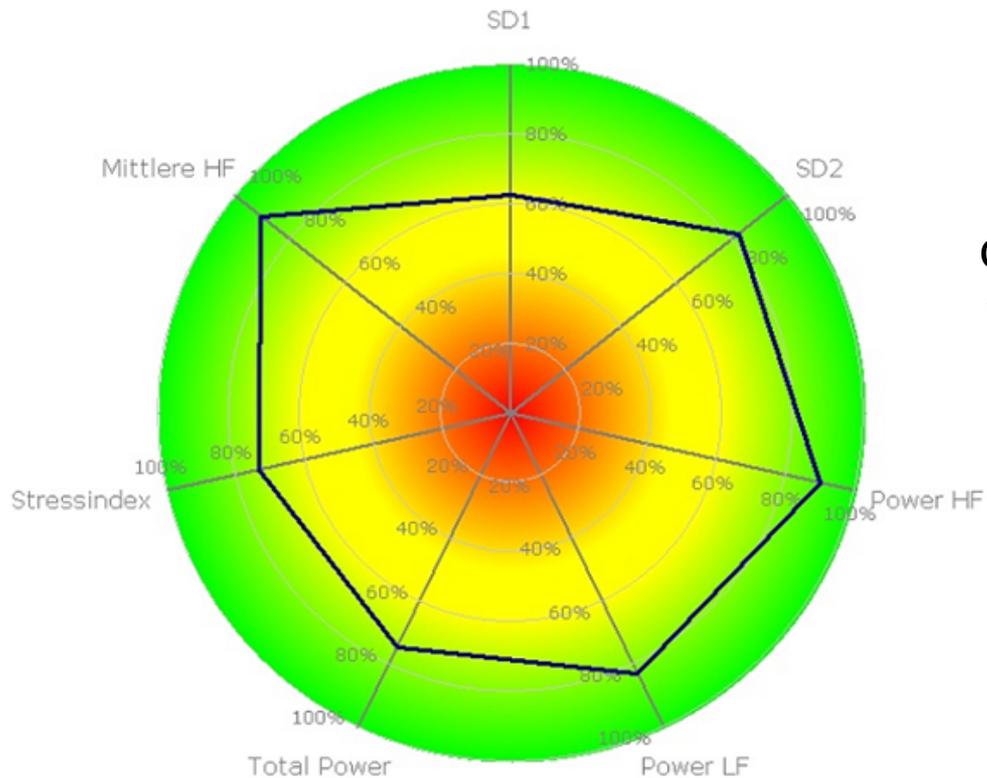
Männlich, 55 Jahre, Führungskraft, gesundheitsbewusst

Autonome Regulation

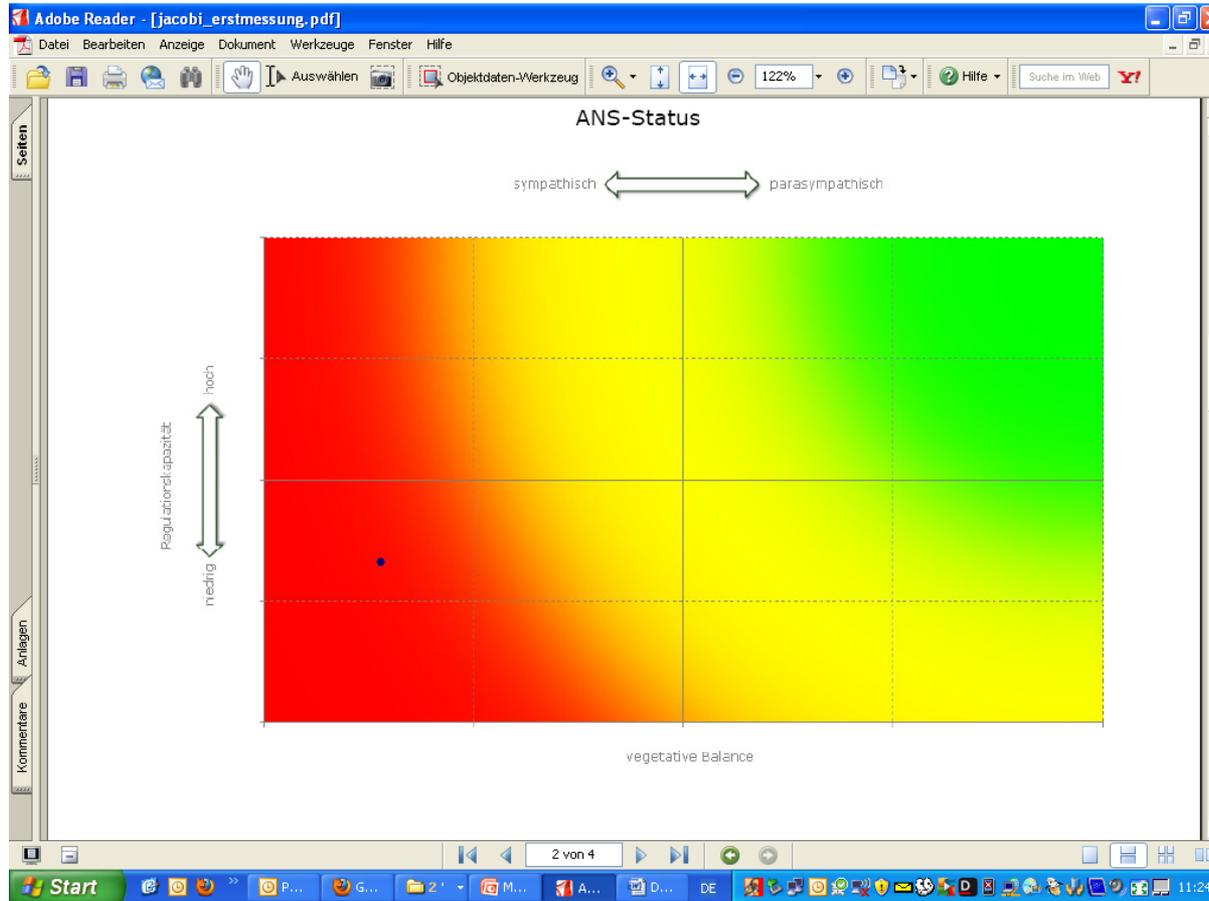


Metabalance
Institut für Ganzheitliches
Gesundheitsmanagement
und Prävention

Rang-Diagramm



Objektive Überlastung
oder das subjektive Gefühl
von Überlastung bewirken
auf längere Sicht das
Gleiche.



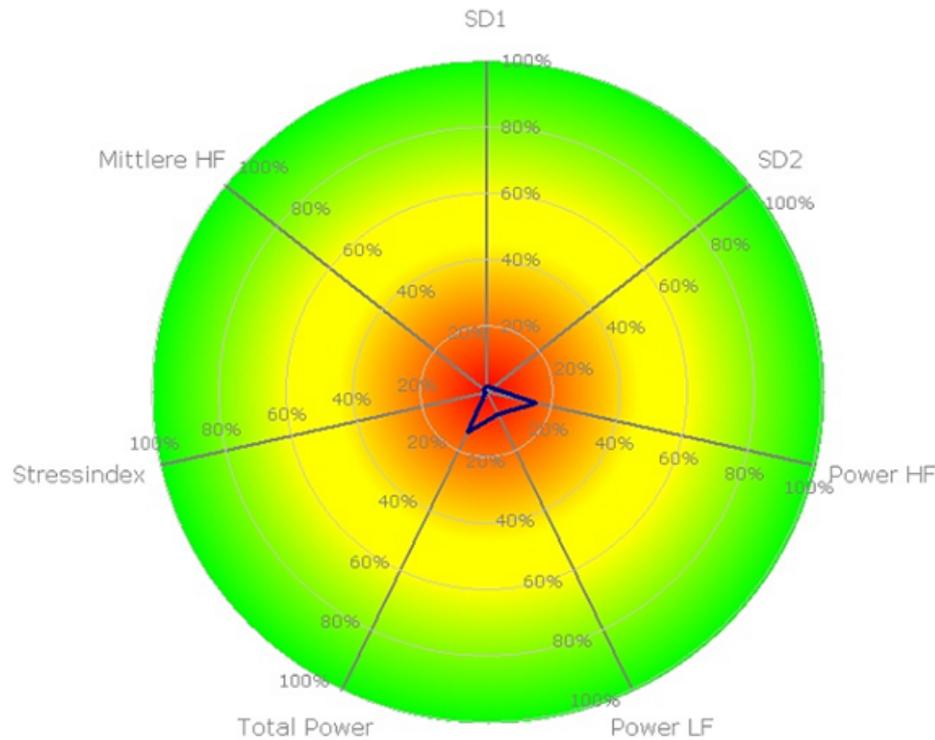
weiblich, 47 Jahre, leitende Mitarbeiterin,
Eingliederung nach Burnout

Autonome Regulation



Metabalance
Institut für Ganzheitliches
Gesundheitsmanagement
und Prävention

Rang-Diagramm



Das Auswertungsgespräch erbringt interaktiv wertvolle Hinweise für die weitere Gestaltung des BEM.

HRV Scan + Fragebogen: Interaktion und Intervention



Metabalance
Institut für Ganzheitliches
Gesundheitsmanagement
und Prävention





Metabalance

Institut für Ganzheitliches
Gesundheitsmanagement
und Prävention

Biologisches Alter:

Die Akzeptanz von Präventionsangeboten
braucht bei Leistungsträgern oft die
subjektive Betroffenheit.



Negativ-Einfluss von Unternehmen auf die HRV der Mitarbeiter

- ineffiziente Abläufe, Planlosigkeit, Kontrollsucht, Ergebnis-Druck, schwelende Konflikte, Ehrgeiz ...
- anonymisierte Rückmeldungen im Rahmen des BGM



Metabalance

Institut für Ganzheitliches
Gesundheitsmanagement
und Prävention

Ein Training der HRV und des Vagusnervs ist nicht nur im Leistungssport eine gute Idee.



Keine atemsynchrone Schwankungen der Herzfrequenz
mehr; Ausfall der inneren Bremse.



Metabalance

Institut für Ganzheitliches
Gesundheitsmanagement
und Prävention

3. Selbstwirksamkeitscoaching auf der psycho-physiologischen Ebene (Regulationsebene):

HRV Coaching HerzBalance



Metabalance

Institut für Ganzheitliches
Gesundheitsmanagement
und Prävention

Selbstwirksamkeit braucht autonome Regulationsfähigkeit



1. Training des Vagus/Parasympathikus/“Bremse“
2. Erlernen von Achtsamkeit: der Atem als Anker im gegenwärtigen Augenblick
3. Mentales und emotionales Selbstmanagement: Gedanken und Gefühle verlieren durch Beobachtung ihre Allmacht

Wertvolle Ziele für Prävention und BEM

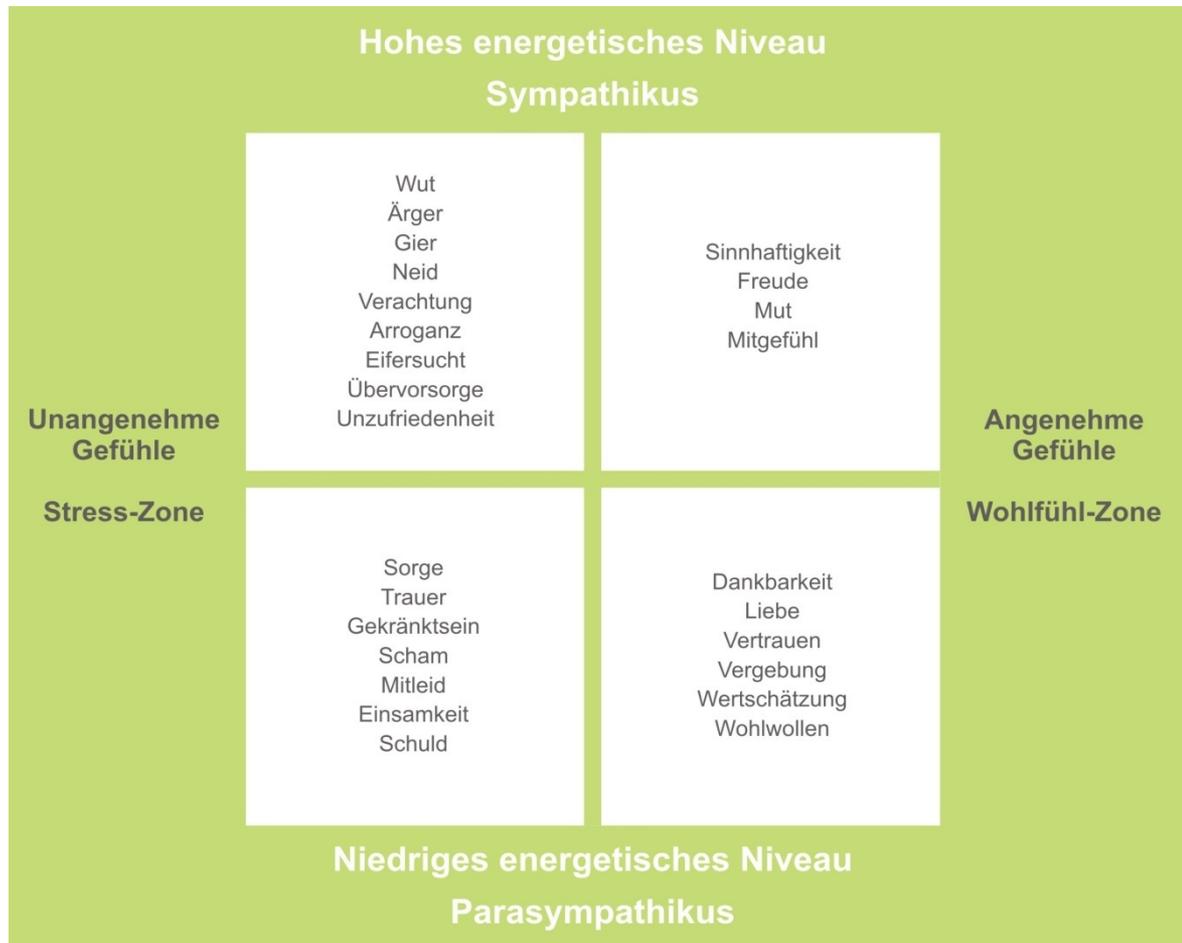


Wertvolle Ziele für Prävention und BEM



Metabalance

Institut für Ganzheitliches
Gesundheitsmanagement
und Prävention



Auswertung jedes Trainings



Metabalance

Institut für Ganzheitliches
Gesundheitsmanagement
und Prävention

Das Bild zeigt eine Software-Schnittstelle zur Auswertung eines Trainings. Die Oberfläche ist in zwei Hauptbereiche unterteilt: 'Ihr Übungsverlauf' und 'Nicht optimales Biofeedback (Beispiel)'. Die Software hat eine Menüleiste mit 'Datei', 'Bearbeiten', 'Anzeige', 'Dokument', 'Werkzeuge', 'Fenster' und 'Hilfe'. Die Werkzeugleiste enthält Symbole für 'Auswählen' und 'Objektdata-Werkzeug', sowie eine Suchleiste 'Suche im Web'. Die Hauptdarstellung zeigt zwei Diagramme, die den 'abs. Rhythmisierungsgrad (RCG)' über die 'Zeit [mm:ss]' (00:00 bis 05:00) auftragen. Ein horizontaler gestrichelter grüner Balken markiert den 'Vorgabewert' bei 75. Im oberen Diagramm steigt die Kurve über den Vorgabewert an und stabilisiert sich um 119,5%. Im unteren Diagramm bleibt die Kurve unter dem Vorgabewert.

Ihr Übungsverlauf

Sie haben über 5:00 Minuten im Durchschnitt einen absoluten Rhythmisierungsgrad von 72 erreicht. Der vorgegebene Rhythmisierungsgrad war 60 (mittel). Für die Dauer der Übung haben Sie Ihren Rhythmisierungsgrad auf 119,5% der Vorgabe einstellen können (rel. RG). Das Training wurde erfolgreich abgeschlossen. Sie haben ein sehr gutes Ergebnis erzielt. Wenn Sie regelmäßig einen so hohen relativen Rhythmisierungsgrad erreichen, sollten Sie den Vorgabewert erhöhen, um das Training noch effektiver zu gestalten.

Zeit [mm:ss]	abs. Rhythmisierungsgrad (RCG)
00:00	0
01:00	~119.5
02:00	~119.5
03:00	~119.5
04:00	~119.5
05:00	~119.5

Nicht optimales Biofeedback (Beispiel)

Bei einer weniger erfolgreichen Biofeedbackübung gelingt es noch nicht, den im Vorgabewert eingestellten Rhythmisierungsgrad über eine längere Zeit zu erreichen. Möglicherweise ist der Vorgabewert auch zu hoch und kann nicht erreicht werden.

Zeit [mm:ss]	Rhythmisierungsgrad (RCG)
00:00	0
01:00	~10
02:00	~10
03:00	~10
04:00	~10
05:00	~10

1 von 2

Start

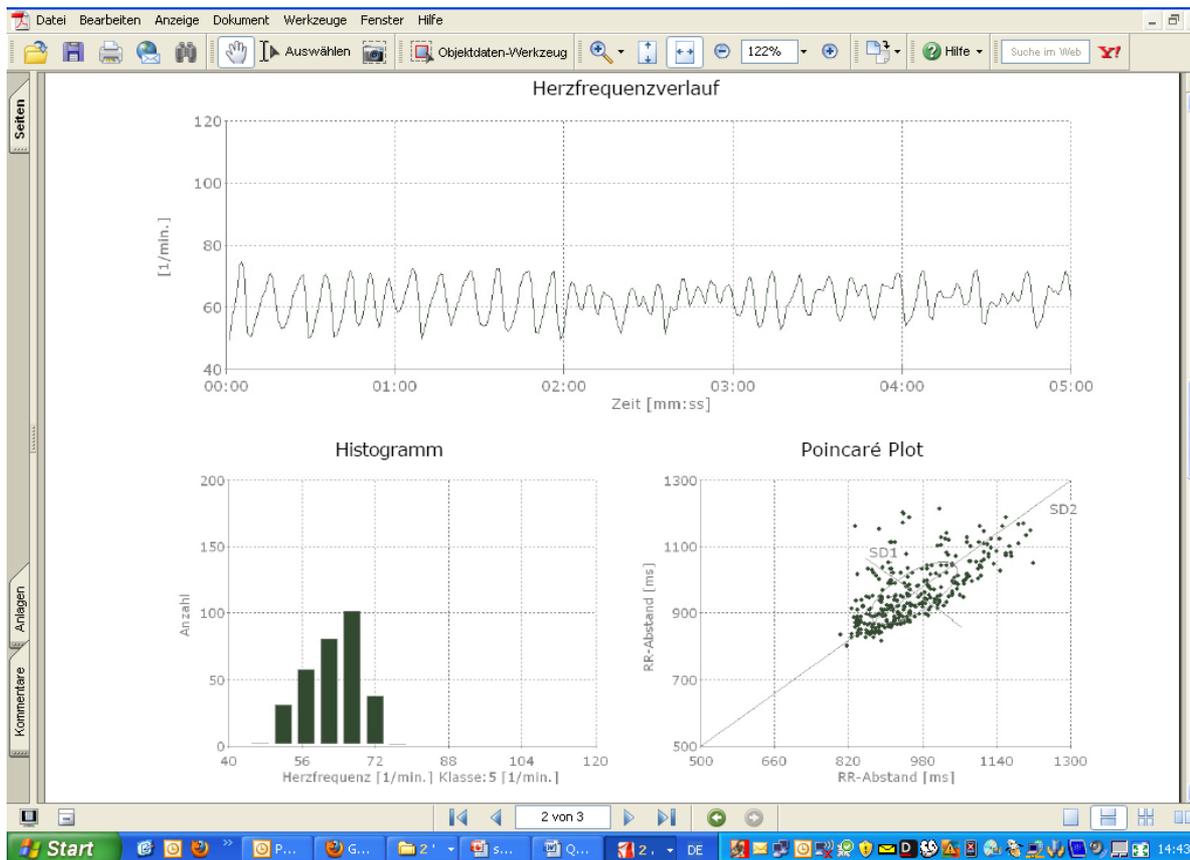
14:38

Auswertung jedes Trainings



Metabalance

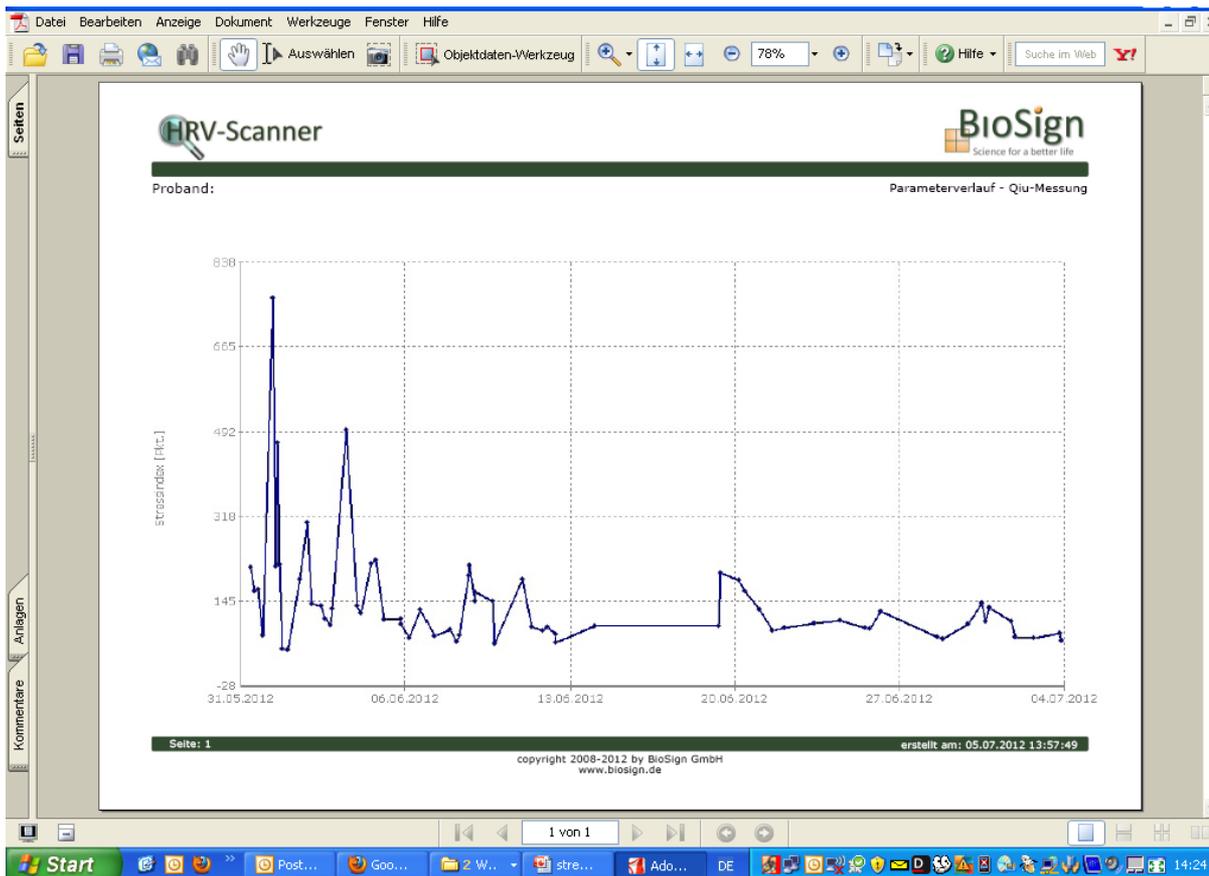
Institut für Ganzheitliches
Gesundheitsmanagement
und Prävention



Langzeitmessung Stress-Index



Metabalance
Institut für Ganzheitliches
Gesundheitsmanagement
und Prävention

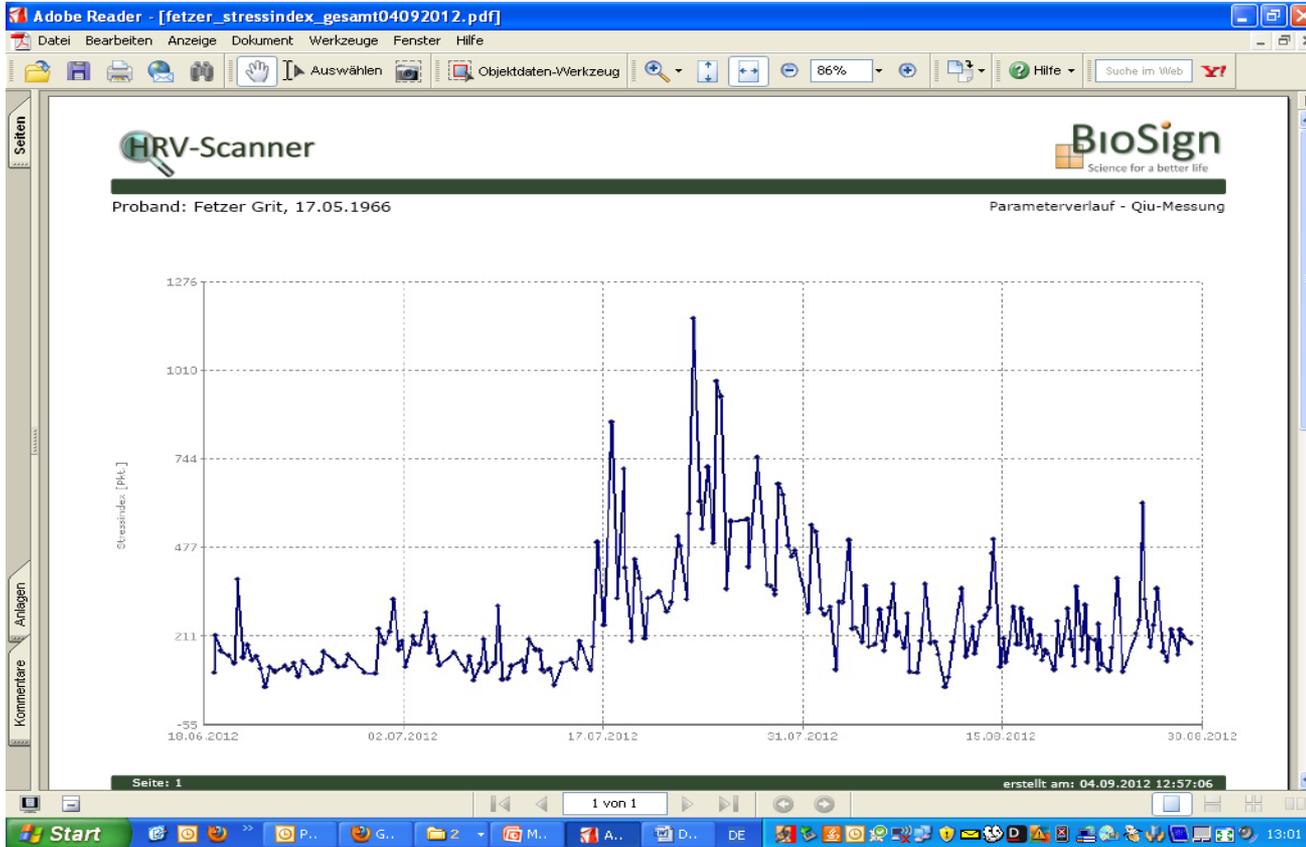


1. Verhaltensänderung
2. Widerstandskraft und Stressresilienz
3. Selbstwirksamkeit



Metabalance

Institut für Ganzheitliches
Gesundheitsmanagement
und Prävention



Weiblich, 46 Jahre, Angestellte, Überforderung in der BEM-Phase.



Metabalance

Institut für Ganzheitliches
Gesundheitsmanagement
und Prävention

4. Selbstwirksamkeitscoaching auf der psycho-mentalenen Ebene:

Personal Performance Coaching



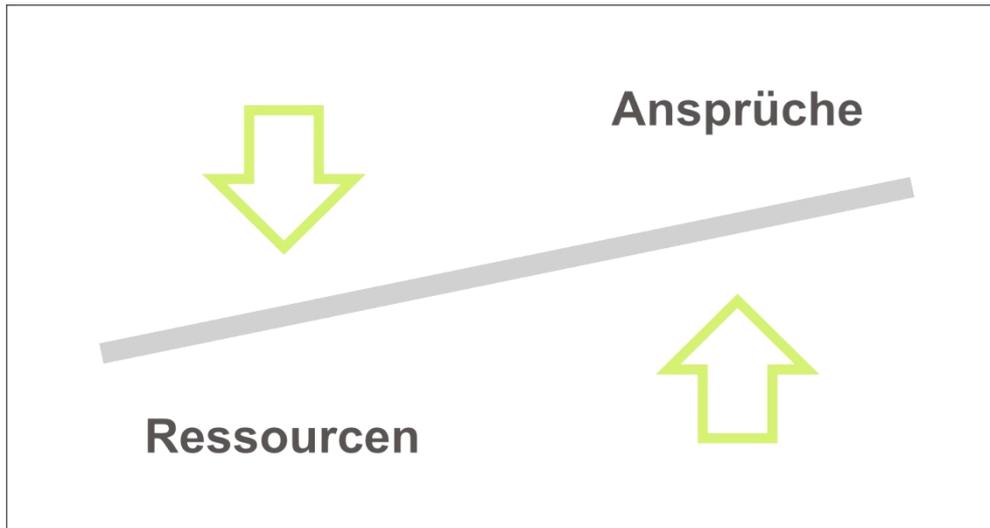
Ablauf





Metabalance

Institut für Ganzheitliches
Gesundheitsmanagement
und Prävention



Ich versuche eigentlich ständig, die eigenen hohen Ansprüche an die Arbeit, die steigenden Anforderungen und die geringer werdenden Ressourcen in Balance zu bringen. Schaffe ich das nicht, werte ich das oft als persönliche Niederlage.

Mike L., Planungsingenieur, 38 Jahre



Metabalance

Institut für Ganzheitliches
Gesundheitsmanagement
und Prävention

Verhalten

WAS

Handeln

Gefühle

WIE

Wahrnehmen, Denken, Fühlen

Bewertung und Deutung des Verhaltens
anderer/durch andere

Nimmt Einfluss auf die Beziehungsebene
und das berufliche Miteinander

Persönlichkeit

WARUM

Erworbene Identität

Werte, Bedürfnisse und Motive



Metabalance

Institut für Ganzheitliches
Gesundheitsmanagement
und Prävention

Zugang durch Hinweise der Führungskräfte, durch
Beauftragung der Personalabteilung oder auf
Eigeninitiative des Mitarbeiters

Selbstwirksamkeits-Coaching

Erstgespräch, HRV Scan und Fragebogentest

Flexibilitäts- und Vitalitätsverluste physiologisch messen und reflektieren

Personal-Performance-Coaching

Lebensbalance
Handlungskompetenz
Persönliche Überzeugungen und
Glaubensmuster
Prägungen und Wahlfreiheit
Emotions- und Potenzialtraining

HRV Coaching HerzBalance

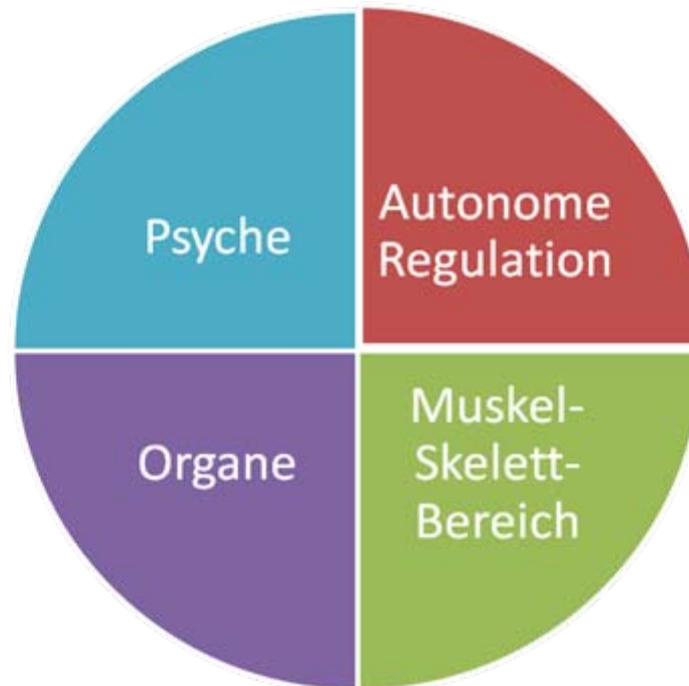
Training der „inneren Bremse“
Biofeedback-Training
adäquates biologisches Alter
atemfokussierte Achtsamkeit
destruktive Feedbackschleifen
erkennen



Metabalance

Institut für Ganzheitliches
Gesundheitsmanagement
und Prävention

Ergänzungen durch einen Physio-Check, ganzheitliche
Physiotherapie, ganzheitsmedizinische Angebote ...



Kurzzeitinterventionen: effektive Lösungen als Teil eines ganzheitlichen BGM



Metabalance
Institut für Ganzheitliches
Gesundheitsmanagement
und Prävention

Gesundes Arbeiten
& Leben in vitalen
Unternehmen

Fürsorgepflicht &
Verantwortungs-
bewusstsein

Selbstfürsorge &
Mitverantwortung

Trendige technische
Oberflächen täuschen
Lösungen oft nur vor.