

Innere Balance – Das Gedankenkarussell beruhigen

Innere Balance zu erlangen gestaltet sich häufig als Herausforderung, insbesondere wenn das Gedankenkarussell unaufhörlich rotiert. Durch gezielte Entspannungs- und Achtsamkeitstechniken, die verschiedene Sinnesbereiche des Gehirns ansprechen, lässt sich der Geist effektiv beruhigen und das innere Gleichgewicht wiederherstellen. Diese Methoden sind einfach anzuwenden, flexibel einsetzbar und unterstützen dabei, Stress abzubauen sowie mentale Klarheit zu fördern – unabhängig vom Ort.

Workshop (Online)

- Dauer: 30 Minuten
- bis zu 50 Personen (empfohlen)

Technische Voraussetzungen

- PC/Notebook mit Internetzugang
(Mikrofon und Kamera)
- Microsoft Edge oder Google Chrome
- Teilnahme über Microsoft Teams
(Die Teilnahme ist ohne Download direkt über den Browser möglich.)

Spezielle Hinweise zur Durchführung

- Für ruhige Atmosphäre und bequeme Übungsposition sorgen.

Workshop (Präsenz)

- Dauer: 30 Minuten
- max. 15 Personen

Voraussetzungen

- Raumgröße
(Entsprechend der Gruppengröße)

Atementspannungstraining

Im Mittelpunkt dieses Angebots steht die Messung der sogenannten Herzraten-Variabilität (HRV) und das parallele Erlernen einfacher Atemtechniken zum unmittelbaren Stressausgleich. Die Herzraten-Variabilität (HRV) ist ein wissenschaftlicher etablierter Stress-Indikator, der durch eine bewusste, vertiefte Atmung günstig beeinflusst werden kann. Die Messung erfolgt mit einem kleinen Sensor am Ohr läppchen. Die TeilnehmerInnen können dabei am Monitor mitverfolgen, wie Sie auf diese Weise schon während der Messung eine Entspannung einleiten können. Wir nutzen diesen Biofeedback-Effekt, um die Wirkung einfacher Atemübungen zu vermitteln, die Motivation zur Umsetzung zu stärken und diese zu etablieren.

Themenfeld: Stressbewältigung

Präventionsprinzip: Stressbewältigung und Ressourcenstärkung

Spezifische Ziele

Ermitteln des Stressniveaus und Erlernen einfacher, sofort umsetzbarer Übungen, Maßnahmen und Strategien zur Stressregulation über die Atementspannung

Inhalte

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

Ablauf

Die Ausgangsmessung erfolgt mit einem kleinen Sensor am Ohr läppchen, wo bei vorgegebenem Atemrhythmus eine Minute lang die Herzrate gemessen wird. Die Bewertung erfolgt anhand der atemsynchronen Schwankungen beim Ein- und Ausatmen (sog. Respiratorische Sinus-Arrhythmie, RSA). Die Atementspannung wird exemplarisch als einfache, flexibel einsetzbare Methode zur Stressregulation genutzt, bei der die Teilnehmenden unter Biofeedbackbedingungen erfahren, wie sich die Herzrate bei bewusster Atmung positiv beeinflussen und eine Entspannung einleiten lässt.

Ergebnisse

Die Teilnehmenden erhalten die Testergebnisse, deren Auswertung und Interpretation in digitaler Form. Ergänzend zur Kurzberatung erhalten sie Übungsanleitungen zum Atementspannungstraining, das sie jederzeit selbstständig und geräteunabhängig einsetzen können.

Spezielle Hinweise zur Durchführung

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

1:1-Gesundheitsmodul (Präsenz)

- Dauer: 15-20 Minuten pro Person
- Einzeltermin

Voraussetzungen

- Platzbedarf $\geq 6 \text{ m}^2$
(Bitte 1 Tisch und 2 Stühle bereitstellen)
- Stromanschluss (230 V)