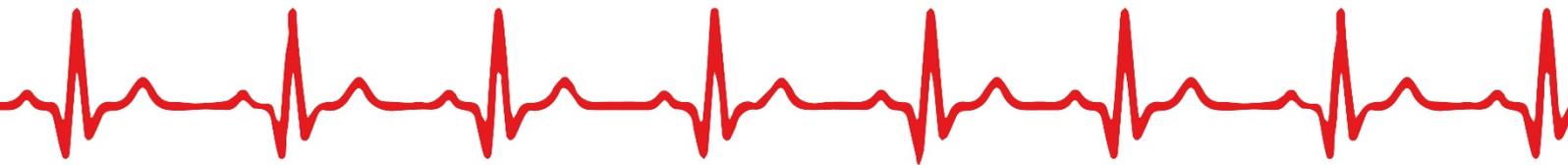


Stress managen

Konzentration stärken

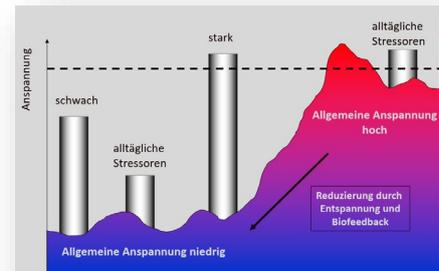
Mitarbeiter optimal fördern



Stress und seine Bedeutung für unseren Alltag

Gesunde und zufriedene Mitarbeiter sind wohl der wichtigste Eckpfeiler für den langfristigen Erfolg nahezu jedes Unternehmens. Stress stellt dabei eine entscheidende Bewertungsgröße für den einzelnen Mitarbeiter und für das Unternehmen insgesamt dar. Fragebögen im Rahmen der Risikobewertung (BGM) können hier erste Hinweise liefern.

Stress per se ist unvermeidbar und gehört zu einem erfüllten Leben untrennbar dazu. Doch was erlebt der Einzelne als positiv (Eustress) und was als negativ und belastend (Distress)? Jeder Mensch reagiert körperlich auf alltägliche Stressoren – und umso deutlicher auf außergewöhnliche Belastungen: Die Atmung wird flach, der Puls steigt, die Hände werden feucht und zugleich kalt. Unwillkürlich werden die Schultermuskeln angespannt... dies sind alltägliche und völlig normale Reaktionen auf Belastung.



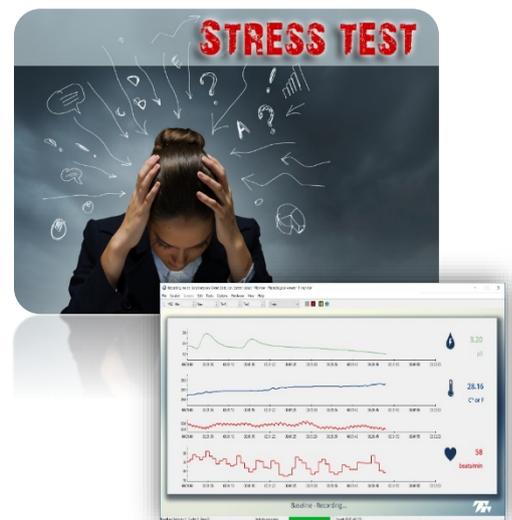
Entscheidend ist nicht der Umgang mit dem Stressor selbst... sondern die Zeit danach: Wie gut kann der Einzelne Ruhephasen für sich nutzen und wieder auf sein Ausgangsniveau an relativer Entspannung zurückkehren? Wie lässt sich körperliche und mentale Entspannung fördern? Und wie kann die eigene Konzentrationsfähigkeit erfasst und optimiert werden?

Die Stressanalyse – Erstellen des individuellen Stressmanagement-Profiles

Mittels smarter Sensortechnologie lässt sich der aktuelle Belastungsgrad des einzelnen Mitarbeiters sowie der Belegschaft übergreifend objektiv erfassen und bewerten. Und noch wichtiger: Die Fähigkeit des Einzelnen, Ruhephasen zur Regeneration zu nutzen und so die eigene Leistungsfähigkeit zu stärken und zu erhalten, lässt sich ebenfalls messen und rückspiegeln.

Im Rahmen eines 14-minütigen Analyse-Protokolls werden die wichtigsten physiologischen Parameter erfasst:

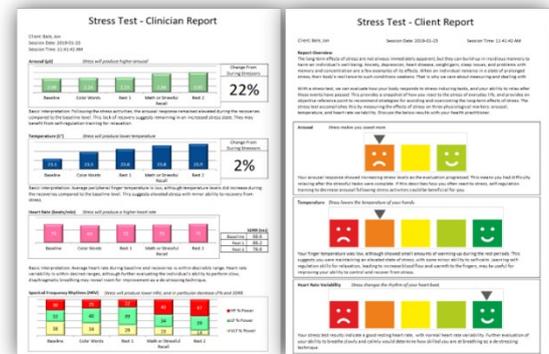
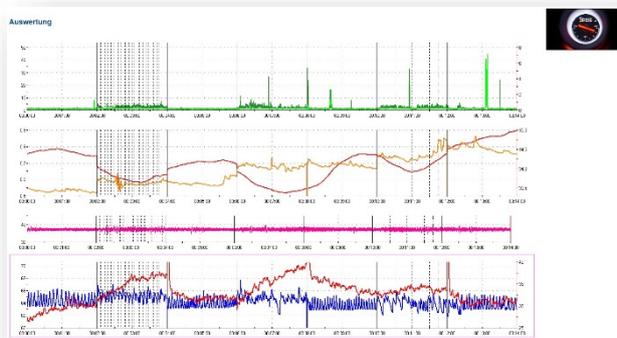
- Hautleitwert („feuchte Hände“)
- Hauttemperatur („kalte Füße kriegen...“)
- Atmung
- Puls (Herzrate, Herzamplitude)
- Muskulatur (Schulter | Nacken)
- HEG – Aktivierung PräfrontalerKortex (Mentale Anspannung)



Die Umsetzung

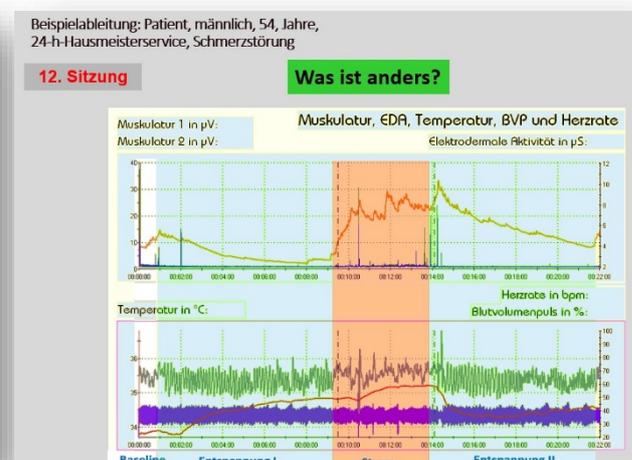
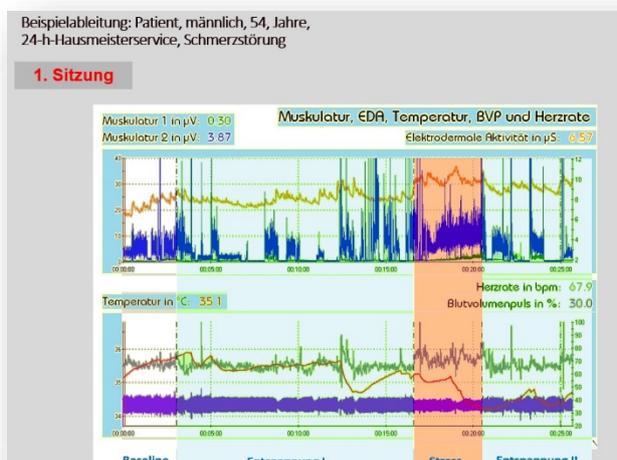
Vor der Durchführung von Stressmanagement-Analysen in Unternehmen gilt es stets, alle Beteiligten bestmöglich zu informieren und ihnen zu vermitteln, was mit der Analyse verbunden ist. Das Protokoll wird stets in einem 1:1-Setting durchgeführt. Die Daten werden streng vertraulich behandelt und das Ergebnis des Einzelnen ausschließlich mit ihm erörtert und geteilt. Für die übergreifende Bewertung der Stressmanagement-Situation im Unternehmen wird von den Teilnehmern im Vorfeld deren Zustimmung in Schriftform eingeholt. Es wird sichergestellt, dass auch indirekt keine Rückschlüsse über einzelne Personen gezogen werden können.

In einem hierfür bereitgestellten ruhigen Raum werden die sensorgestützten Stressanalysen einzeln erläutert und durchgeführt. Der Teilnehmer bekommt auf Wunsch direkt im Anschluss eine kurze erste Einschätzung der Daten. Mit Vor- und Nachbereitung können pro Stunde zwei Messungen durchgeführt werden. Eine parallele Erfassung mit mehreren Systemen und Räumen ist möglich.



Die möglichen Effekte

Die Analyse ermöglicht zum einen die objektivierte Erfassung der aktuellen Belastungssituation. Dabei kann auch betrachtet werden, wie stark die Belastungsanteile aus der beruflichen und der privaten Situation entstammen. Wird im Anschluss an die Belastungsanalyse ein passender Maßnahmenplan auf den Weg gebracht, so kann dessen Wirksamkeit wiederum objektiv nach Umsetzung mittels Vorher-Nachher-Vergleich überprüft werden.



Entspannung sensorgestützt per App trainieren

Von der grundsätzlichen Notwendigkeit, gut entspannen zu können, sind Mitarbeiter in der Regel bereits überzeugt. Infrage gestellt wird hingegen sehr häufig die Wirksamkeit angebotener Lösungen und Verfahren. Fast alle klassischen Entspannungsmethoden bedienen sich der Atmung. Sie funktionieren gut – allerdings nur, wenn sie regelmäßig und konsequent angewandt werden.

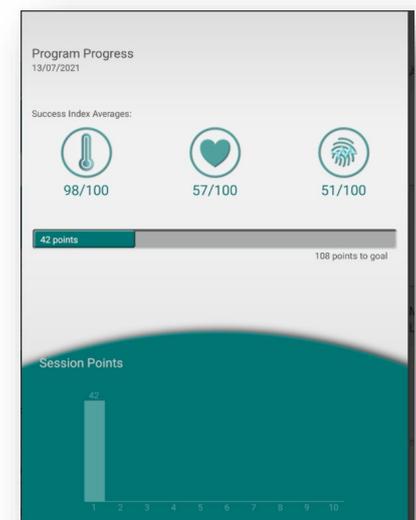
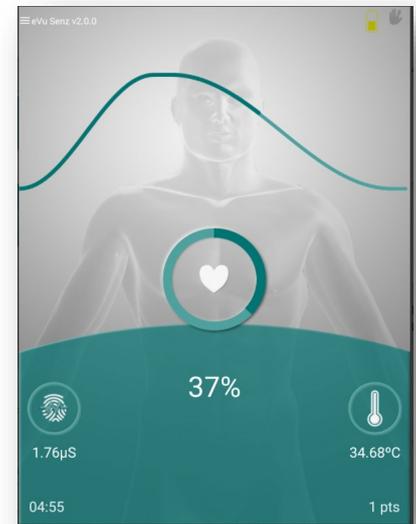
Genau hier scheitern jedoch viele Ansätze und greifen zu kurz. Entscheidend für den Erfolg eines wirksamen Selbstregulationstrainings sind Regelmäßigkeit und Vertrauen in die Selbstwirksamkeit. Genau diese beiden Faktoren werden durch ein sensorgestütztes Entspannungstraining optimal angesprochen und gelöst:

Ein Fingerkuppensensor, der bequem in der Hosentasche mitgeführt werden kann, ermöglicht zu beliebigen Zeiten über das eigene Smartphone oder Tablet ein angeleitetes Entspannen. Parallel werden die wichtigsten Physiologischen Daten live zurückgespiegelt:

- **Hautleitwert**
- **Temperatur**
- **Pulsfrequenz**
- **Atmung**

Einfache und selbsterklärende Berichte zeigen den individuellen Fortschritt und motivieren dazu, das Training durchzuführen. Gleichzeitig wird durch die objektive Erfassung des persönlichen Physiostatus die Selbstwirksamkeitserwartung deutlich gesteigert.

Sensorgestütztes Entspannungstraining – das wirkt.



Konzentration und mentale Entspannung fördern

„Ich kann mich einfach nicht mehr konzentrieren...!“ Wer hat nicht schon selbst erlebt, wie die eigene Konzentration im Verlaufe eines fordernden Tages an ihre Grenzen stößt.

Konzentration ist ein Bewusstseinszustand, für den vor allem der präfrontale Kortex mitverantwortlich zeichnet. Das ist der Bereich des Gehirns, der hinter der Stirn angesiedelt ist. Dort haben auch Fähigkeiten wie Handlungsplanung, Emotionssteuerung und Impulskontrolle ihren Ursprung.

Doch wie lässt sich die Leistungsfähigkeit im Bereich Aufmerksamkeit und Konzentration erhöhen? Konzentration und deren Herbeiführung lassen sich nicht erklären – sie erfordern ein stabil auch unter Belastung funktionierendes inneres Modell der Selbstregulation.

Mit Hilfe der HEG Neurofeedback SMART BRAIN TRAINING App kann diese Form der Selbstregulation zielgerichtet trainiert werden. Durch einen besonderen Sensor, der die Veränderung der Durchblutung hinter der Stirn live erfasst und zurückmeldet, ist dies möglich. Der Trainierende übt, die Durchblutung zielgerichtet zu erhöhen, um die Voraussetzungen für Konzentrationsleistungen zu erhöhen. Oder er übt sich darin, die Durchblutung zu reduzieren, um so mentale Selbstregulation und Entspannung fördern zu können.

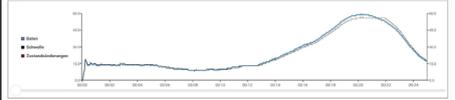
Der Sensor wird sekundenschnell an der Stirn platziert; das eigentliche Training erfolgt per Videofeedback. Dabei läuft

das Video immer dann, wenn die gesetzte Trainingsbedingung erfüllt wird – und hält an, wenn dies nicht der Fall ist. Mit zunehmender Erfahrung lässt sich das Video-Feedback immer besser kontrollieren. So wird auf einfache und unterhaltsame Weise der Grundstein für optimale neuronale Selbstregulation gelegt.



Startzeit	Stoppzeit	Modus	% Korrekt	% Falsch	Min	Max	Interv	Reizsch	Schwierigkeits	Punkte	Menu
00:00	00:25	1	65	35	0,0	60,0	25,3	60,0	Super Easy	57,0	Einstellungen
00:00	00:25	total 1	65	35	0,0	60,0	25,3	60,0		57,0	
00:00	00:00	total V	0	0	9999,0	0,0	0,0	0,0		0,0	
00:00	00:25	total	65	35	0,0	60,0	25,3	60,0		57,0	

Zeit: 12:14:20
Datum: 2020-07-17
Dauer: 00h 00m 25s



Mentale Entspannung – aktive Konzentration.



Langer Acker 7

D-30900 Wedemark

+49 (0) 5130 9777 899

info@healthmeetsbusiness.de

www.healthmeetsbusiness.de

