

## Entspannungscoaching

Anbieter: GiB GmbH

Die Herzratenvariabilität gibt Auskunft über das aktuelle Stressniveau. Sie beschreibt den zeitlichen Abstand von Herzschlag zu Herzschlag. Dieser Abstand ist beim gesunden Herz unter Ruhebedingungen nicht konstant, sondern variiert leicht im Rhythmus der Atmung - daher auch der Begriff „Herzratenvariabilität“. Auf diese Weise kann das Stressniveau bestimmt werden. Beim Entspannungscoaching wird dieser Parameter auch zur Steuerung eines Atemtrainings genutzt, mit dem exemplarisch eine unmittelbare Entspannung unterstützt werden soll.

**Themenfeld:** Stressregulation

**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 Ohrläppchen, 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.