

## Balance CheckUp – Präzise Diagnostik und individuelle Empfehlungen

Durch computergestützte Diagnostik und wissenschaftlich erprobte Ansätze erhalten Sie Empfehlungen zur nachhaltigen Steigerung Ihres Wohlbefindens. Nutzen Sie den „Balance CheckUp“, um ein besseres Verständnis Ihrer körperlichen Stressreaktionen zu erlangen. Gemeinsam mit einem Mitglied unseres Expertenteams analysieren Sie Ihre Belastungssituation und Erholungsfähigkeit und entwickeln konkrete Maßnahmen zur individuellen Verbesserung.

### Inhalte

Der CheckUp dauert 90 Minuten und beinhaltet:

- **Biofeedback-Messung**  
Wir erfassen mittels-medizinischer Messungen die körperlichen Stressreaktionen wie Herzfrequenz, Hautleitfähigkeit und Atemmuster, die normalerweise nicht bewusst wahrgenommen werden, um ein Bild Ihrer Reaktionen auf An- und Entspannung zu erhalten. Sie erkennen besser, welche körperlichen Auswirkungen Stress auf Sie haben kann.
- **Erläuterungen der psycho-physiologischen Zusammenhänge**  
Sie erhalten Kenntnisse über die physische und kognitive Reflexion von Stresssymptomen, um Zusammenhänge zwischen Körper und Geist besser zu verstehen.
- **Erholungs-Belastungsfragebogen (EBF-24)**  
Durch diese Erhebung gewinnen Sie eine Übersicht über Ihren aktuellen Erholungs- und Belastungszustand. In welchen Bereichen schätzen Sie sich eher als hoch belastet ein und wo könnten Sie Ihre Erholung weiter stärken?
- **Persönliches Anamnesegespräch**  
Ausgehend von den Ergebnissen der Untersuchungen und des Fragebogens besprechen wir mit Ihnen, in welchen Lebensbereichen Sie etwas verändern können, um die eigene Zufriedenheit zu steigern.
- **Beratung und stressmedizinische Empfehlungen**  
Sie erhalten praktische Tipps, Techniken zur Stressbewältigung und Ansatzpunkte, die Ihnen helfen, Ihr Umfeld gesundheitsfördernd zu gestalten und Ihre psychische Gesundheit zu stärken.