

## **Biofeedback – Akuten Stress messen, verstehen und positiv beeinflussen**

Die Biofeedback-Messung erfasst körperliche Stressreaktionen, wie die Veränderung der Herzfrequenz, der Hautleitfähigkeit und der Atemmuster, die normalerweise nicht bewusst wahrgenommen werden. Dadurch erkennen Sie Ihre Reaktionen auf An- und Entspannung, die sonst oft unbewusst bleiben. Dieser Ansatz fördert nicht nur das Verständnis für die eigenen Stressprozesse, sondern ermöglicht auch eine effektive Selbstregulierung in akuten Stressmomenten.

### **Inhalte**

Die Messung inklusive Auswertungsgespräch dauert 60 Minuten und beinhaltet:

- **Biofeedback-Messung**
  - Psycho-physiologische Stressdiagnostik mittels medizinischer Messungen
  - Erfassung stress- und entspannungssensitiver Parameter, inklusive Hautleitfähigkeit, Hauttemperatur, Herzrate, Atmung und Muskelspannung
- **Erläuterungen der psycho-physiologischen Zusammenhänge**
  - Physische und kognitive Reflexion von Stresssymptomen verstehen
  - Zusammenhänge zwischen Körper und Geist besser verstehen
- **Beratung und stressmedizinische Empfehlungen**
  - Gemeinsamer lösungsorientierter Austausch über Handlungsansätze und Praxistechniken, die Ihnen helfen können, Ihren Stress effektiv zu managen
  - Besserer Umgang mit Ihren individuellen Stressreaktionen
  - Kennenlernen von-aktiven Entspannungsverfahren, z.B. aus der Atem-Therapie
  - Kompetenzen für den souveränen Umgang mit herausfordernden Situationen im Alltag