

## gesunder 22-jähriger Mann

28.11.2013 19:33 - 29.11.2013 18:57

Geschlecht

männlich

Dauer

23:23 h

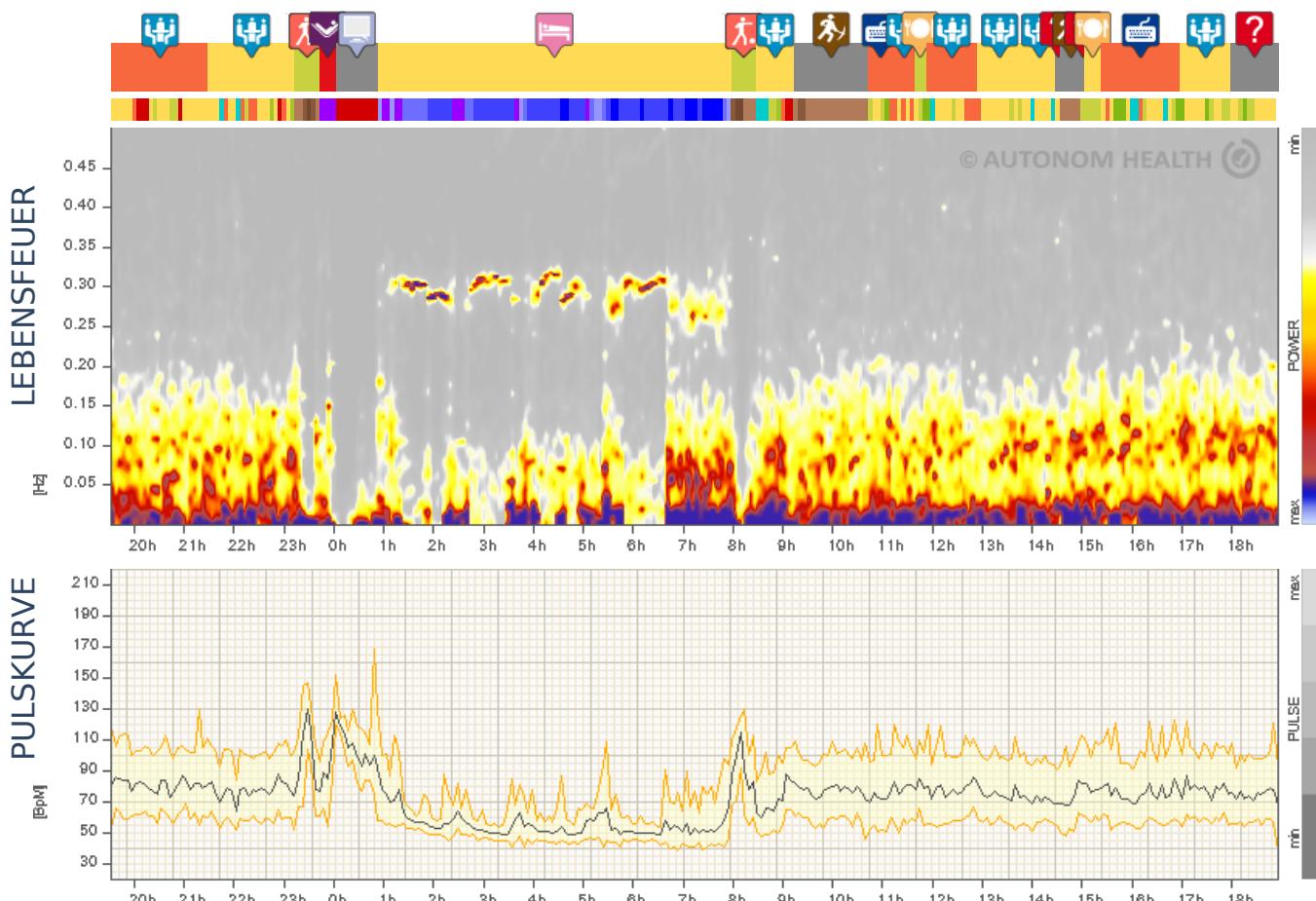
Geburtstag

12.06.1991

Benutzer-ID

3cfa16edd9

Notiz



## GESUNDHEIT



### ERKLÄRUNG

Der **Gesundheitszustand** beschreibt Ihre **generelle Verfassung** und das Ausmaß an **Ressourcen**, das Ihnen zur Verfügung steht, um lange gesund und glücklich zu leben. Ein biologisch junger und dynamischer Organismus zeichnet sich durch **ausreichend Kraft, hohe Leistungsbereitschaft** und **optimale Regeneration** aus.

Die Ingredienzien für diese „Triade der Gesundheit“ sind **adäquate Bewegung, hochwertige Ernährung, guter Schlaf** und **Achtsamkeit** mit sich und der Umwelt. Mit anderen Worten, Ihr Lebensstil und die Qualität Ihrer Beziehung zu sich selbst und anderen Menschen steuert Ihre Gene. Gesundheit ist kein Schicksal, sondern das Ergebnis Ihres Strebens nach Gesundheit.

Sie selbst können durch kleine Veränderungen in Ihrem Alltag den entscheidenden Schritt zu anhaltender Gesundheit tun.

## ERGEBNIS

Ihr Ergebnis ist **zufriedenstellend**. Auf einer Skala von 1-10 liegt Ihr Gesundheitszustand bei 7,84, jener gleichaltriger Männer bei 6,54.

Sie zeichnen sich durch **Vitalität** aus. Bewahren Sie sich diese grundlegende Ressource. Achten Sie deshalb auf die **Balance von Leistung** (z. B. Aktivierung in Form von Sporeinheiten, geistige Aktivitäten, usw.) und **Regeneration** (z. B. ausreichend Schlaf, Entspannung). Eine ausgewogene und hochwertige Ernährung hilft Ihnen, Ihren Gesundheitsstatus zu erhalten.

## General Vitality Index

563,30

### ERKLÄRUNG

Summe aller Leistungsdaten. Meist im dreistelligen Bereich. Wird bei Krankheit und im hohen Alter zweistellig, bei jungen Spitzensportlern vierstellig. Bandbreite von unter 50 bis etwa 1.500.

## ERGEBNIS

Ihr General Vitality Index beträgt 563,30. Das ist **durchaus zufriedenstellend**.

## Mittlere Herzrate gesamt

67,67 BpM



66,82 BpM 22 jähriger Mann

### ERKLÄRUNG

Die **Gesamtzahl Ihrer Herzschläge** sowie Ihre **durchschnittliche Herzrate** während der Messung zeigt, wie es um Ihre Leistungsreserven bestellt ist. Generell gilt, je weniger Herzschläge wir brauchen, desto ökonomischer gehen wir durch unser Leben. Dies ist natürlich auch abhängig von Tagesaktivitäten wie Sport etc., wobei adäquate körperliche Aktivität wiederum die Anzahl der Herzschläge im Schlaf quasi reflektorisch reduziert.

Gesamtzahl an Herzschlägen in 24 Stunden: < 91.000 (sehr gut) bis > 131.000 (bedenklich)

Die mittleren Herzraten (Schläge pro Minute): < 68 (Frauen) bzw. 65 (Männer) bis > 94 (Frauen) bzw. 91 (Männer).

## ERGEBNIS

Ihr Herz schlug über die gesamte Messung **92.588,00** mal, durchschnittlich 68,00 mal pro Minute. Sie liegen damit im **ökonomischen Bereich**. Ihr Drehmoment zum Abruf von Leistung ist beruhigend groß, kann aber durch adäquates körperliches Training mit konsekutiver Entspannung und der richtigen Atemtechnik noch weiter ausgebaut werden.

## Mittlere Herzrate am Tag ohne Sport

76,76 BpM



74,07 BpM 22 jähriger Mann

### ERKLÄRUNG

Die mittlere Herzrate am Tag spiegelt die Aktivierung durch Stress. Die Bandbreite reicht von < 74 bei guter Ökonomie bis > 98 Schlägen pro Minute bei Überaktivierung u/o fehlenden Pausen. Sportliche Aktivitäten werden bei diesem Parameter nicht eingerechnet.

## ERGEBNIS

Ihre mittlere Herzrate am Tag lag **mit 76,76 Schlägen pro Minute im guten Bereich**. Ihre mittlere Herzrate am Tag **inklusive Sport** lag bei **77,51 Schlägen pro Minute**.

## Mittlere Herzrate in der Nacht

54,04 BpM



54,93 BpM 22 jähriger Mann

## ERKLÄRUNG

Dieser Wert hat eine hohe Aussagekraft in Bezug auf die **Regeneration im Schlaf**. Je **länger Ihr Puls im regenerativen Bereich lag, desto besser können Sie sich im Schlaf erholen**. Je kürzer Ihr Puls im regenerativen Bereich lag, desto mehr ist Ihr Organismus in Richtung Überlastung verschoben. D.h. Je niedriger Ihre Pulshöhe im Schlaf ist, desto besser. Der Bereich liegt hier zwischen < 55 bei Männern bzw. 58 bei Frauen (sehr gut) bis > 81 bei Männern bzw. 83 bei Frauen (bedenklich).

## ERGEBNIS

Ihre Pulshöhe im Schlaf liegt bei 54 BpM, jene gleichaltriger Männer bei 55 BpM. Ihre Pulshöhe liegt damit im für Regeneration **optimalen Bereich**.

## Dynamik A

23,47 BpM



20,84 BpM 22 jähriger Mann

## ERKLÄRUNG

Gibt an, wie hoch die **Differenz zwischen der aktiven Zeit am Tag und der passiven Phase des Schlafs** ausfällt. Bewegt sich im Bereich von < 3 bis > 21 Schläge / Minute. Je höher der Wert desto besser. Für die Berechnung der Dynamik A wird die mittlere Herzrate am Tag inklusive Sport herangezogen.

## ERGEBNIS

Die Differenz zwischen Ihrer mittleren Herzrate tagsüber und jener im Schlaf betrug **23,47 Schläge pro Minute**. Das ist ein **guter Wert**, der für gute Anpassung zwischen Leistung und Regeneration spricht. Fördern Sie diese Dynamik durch regelmäßige körperliche Aktivierung und erholsamen Schlaf.

## Minimale Herzrate

38,59 BpM

## ERKLÄRUNG

**Minimale Herzrate bzw. absoluter Ruhepuls** (meist im letzten Viertel des Nachtschlafs zu

finden) ist konstitutionell bedingt und ein Zeichen der Anpassung an Trainingsreize, die auch schon Jahre zurückliegen können. Kann bei extremen Ausdauersportlern bei unter 30 Schlägen pro Minute liegen (bei Frauen höher).

## ERGEBNIS

Ihre minimale Herzrate während der Messung betrug **38,59 BpM**, der Durchschnittswert für die Vergleichsgruppe 22-jährige Frauen/Männer beträgt 42,86 BpM.

## Maximale Herzrate

163,04 BpM

### ERKLÄRUNG

Die maximale Herzrate ist **genetisch vorgeprägt** und das **Ergebnis von Anpassungsvorgängen**. Sie kann bei jungen Trainierten bis 220 Schläge pro Minute steigen, im Alter nur mehr bis 160 oder weniger

## ERGEBNIS

Ihre maximale Herzrate während der Messung betrug **163,04 BpM**, der Durchschnittswert für die Vergleichsgruppe 22-jährige Frauen/Männer beträgt 159,08 BpM.

## Dynamik B

124,46 BpM



117,39 BpM 22 jähriger Mann

### ERKLÄRUNG

Die **Dynamik B** zeigt die **Differenz zwischen der niedrigsten und höchsten Herzrate während Ihrer Messung**. Auch hier gilt: Je höher der Wert, desto besser. (Bereich < 50 bis > 110 Schläge / Minute).

## ERGEBNIS

Die Differenz zwischen Ihrer minimalen und maximalen Herzrate betrug **124,46 Schläge pro Minute**. Das ist ein **ausgezeichneter Wert**, der für grundsätzlich hohes Leistungsvermögen spricht.

## Impuls

Aktivierung



22 jähriger Mann

### ERKLÄRUNG

Erfülltes Leben voll Gesundheit und Leistungsfähigkeit verläuft im **gesunden Rhythmus von Aktivierung und Regeneration**. Das Ergebnis Ihrer aktuellen Messung weist eindeutig darauf hin, ob Ihr Leben in den nächsten Tagen besonders von Aktivierung, Regeneration, oder der Balance zwischen diesen beiden Polen profitieren wird.

## ♥ ERGEBNIS

Ihre Vitalität, Ihre Reserven und Ihr Leistungsvermögen profitieren von **Aktivierung!** Bewahren Sie Ihre **regelmäßigen Bewegungs- bzw. Sportheiten** - es tut Ihnen gut!

Sie können es sich leisten, Körper und Geist herauszufordern. Sie verfügen über die Ressourcen zum Erfolg. Volle Leistung, im regelmäßigen Wechsel mit optimaler Regeneration und alle Türen im Leben stehen offen.

### Biologisches Alter

20 Jahre

62% jünger als der Durchschnitt

## ~~~~ ERKLÄRUNG

Der Wert repräsentiert Ihre augenblickliche **Anpassungsfähigkeit** an wechselnde äußere und innere Bedingungen. Ein durch **Konstitution/Anlage** und **Lebensstil** bestimmtes dynamisches Potenzial, das je nach Veränderungen (Lebensstil, Krankheit u.ä.) durchaus innerhalb kurzer Zeit auch um mehrere Jahre differieren kann.

## ♥ ERGEBNIS

Ihr aktuelles biologisches Alter liegt bei 20 Jahren, jenes gleichaltriger Männer bei 28.

Dieser Wert ist **durchaus verbesserbar**. Achten Sie besonders auf Regelmäßigkeiten in Ihrem Tagesablauf (z.B. Mahlzeiten, Schlaf, Ruhepausen, Aktivierung zu ähnlichen Zeiten an möglichst vielen Wochentagen, usw.). Erlernen Sie die für Sie richtige Entspannungstechnik. Damit steigern Sie Ihre Lebensqualität.

### Leistungspotential

7,19 von 10

50% über dem Durchschnitt

## ~~~~ ERKLÄRUNG

Das **Leistungspotential** gibt Auskunft über die insgesamt vorhandenen **Leistungsreserven**, die **physische Substanz**, die **allgemeine und maximale Leistungsfähigkeit** sowie über **körperliche und geistige Potentiale**.

## ♥ ERGEBNIS

Ihr Ergebnis zeigt, dass Ihr Leistungspotential durchaus **zufriedenstellend** ist. Auf einer Skala von 1-10 liegen Ihre Leistungsreserven bei 7,19, jene gleichaltriger Männer bei 6,02. 50% Ihrer Vergleichsgruppe haben einen niedrigeren Wert. Sie haben die notwendigen Ressourcen, um sich Herausforderungen zu stellen und dabei auf ihr vorhandenes Leistungsvermögen zu setzen. Vergessen Sie dabei aber nicht, auf die Balance zwischen Aktivierung und Regeneration zu achten.

## Stressverarbeitung

7,48 von 10

6% unter dem Durchschnitt

### ERKLÄRUNG

Ihre **Vegetative Resilienz** beschreibt die Fähigkeit, mit **Stress und Belastungen konstruktiv umgehen** zu können und trotzdem gut zu regenerieren.

### ERGEBNIS

Ihr Ergebnis zeigt, dass Ihre **Stressverarbeitungskompetenz ausgezeichnet** ist. Auf einer Skala von 1-10 liegt Ihr Potential, Stress verarbeiten zu können, bei 7,48. Sie zeigt ein ausreichendes Maß an regelmäßiger Regeneration. Ihre Anpassungsfähigkeit und Belastbarkeit sind hervorragend. Sie haben das Potential, Herausforderungen sehr gut zu meistern und können sich die richtigen Ziele setzen. Weiter so!

## Burnout Resistenz

7,91 von 10

59% über dem Durchschnitt

### ERKLÄRUNG

Dieser Wert beschreibt Ihre **Widerstandsfähigkeit gegenüber Anzeichen von Burnout**, also dem Ausgebrannt-Sein, und wo sich Ihr Leistungs- und Regenerationsvermögen derzeit befindet. Kennzeichen für eine geringe Burnout Resistenz sind ein hohes biologisches Alter, erhöhter Puls mit ungenügendem Rückgang in einer Ruhephase, eine Kombination von reduziertem Leistungspotential und mangelnder Regeneration, geringer körperlicher und geistiger Performance und schlechtem Schlaf.

### ERGEBNIS

Ihr Ergebnis zeigt, dass Sie eine **zufriedenstellende** Burnout-Resistenz haben. Auf einer Skala von 1-10 liegt Ihre Widerstandsfähigkeit gegenüber dem Ausgebrannt-Sein bei 7,91, jene gleichaltriger Männer bei 6,06. Stärken Sie diese wesentliche Ressource durch einen optimalen Wechsel zwischen Belastungs- und Regenerationsphasen, d.h. zwischen adäquater Aktivierung und Entspannungsphasen.

## GESUNDHEIT

### Schlaf

5,37 von 10

33% unter dem Durchschnitt

### ERKLÄRUNG

Eine erholsame Nacht ist eine wesentliche Voraussetzung für körperliches und geistiges Wohlbefinden. Die Spätfolgen von ständig schlechtem Schlaf führen zu einer eingeschränkten Lebensqualität und zu Krankheiten. Die Beurteilung Ihrer **Schlafqualität** beinhaltet die Parameter **Einschlafverhalten, Tief- und Traumschlafphasen** sowie **Regeneration** im Schlaf.

### ERGEBNIS

Auf einer Skala von 1-10 liegt Ihr Wert für Schlaf bei 5,37, jener gleichaltriger Männer bei 5,95. Achten Sie darauf, dass Ihr Schlaf sich **nicht verschlechtert**.



# HRVvital Analyse Bericht

Schöpfen Sie deshalb Ihr Leistungs- und Regenerationspotential voll aus. Suchen bzw. behalten Sie Ihre Aktivierungseinheiten bei und gönnen Sie sich zudem auch das nötige Maß an Ruhe während des Tages.

## Gesamtdauer

7:05 Stunden  8:23 Stunden 22 jähriger Mann

### ERKLÄRUNG

Es gibt **keinen Grund, nicht so lange zu schlafen, wie es einem gut tut**. Studien zufolge schlafen 80% der Männer etwa 8 Stunden, Frauen hingegen etwa 9 Stunden. Jugendliche schlafen durchschnittlich 10 Stunden. Etwa 7% der Bevölkerung schlafen 4 bis 5 Stunden, 13% fast 10 Stunden. Mit zunehmendem Alter nimmt die Länge des täglich benötigten Schlafs ab. Insgesamt verbringt der Mensch in etwa 1/3 seines Lebens im Schlaf.

### ERGEBNIS

Ihre Schlafdauer liegt bei 7:05 Stunden, jene gleichaltriger Männer bei 8:23 Stunden. Das ist **ausgezeichnet**. Es gibt keinen Grund, nicht so lange zu schlafen, wie es einem gut tut.

## Erholung im Schlaf

Note: 4,33  5,41 22 jähriger Mann

### ERKLÄRUNG

**Erholung** findet vor allem im **Tiefschlaf** statt. Puls und Atmung verlaufen sehr regelmäßig und aufeinander abgestimmt. Mentale Verarbeitungsprozesse und Entgiftungsprozesse über Leber und Niere können auf Hochtouren laufen, während der übrige Organismus auf Sparflamme geschaltet ist. Bei Erholung ist der **Parasympathikus aktiv** (jener Teil des autonomen Nervensystems, der Energie bereitstellt und Heilung ermöglicht). Regelmäßiges, entspanntes und freies Atmen (v.a. im Tiefschlaf) aktiviert den Parasympathikus.

### ERGEBNIS

Auf einer Skala von 1-10 liegt Ihre Erholung im Schlaf bei 4,33, jene gleichaltriger Männer bei 5,41. Ihre **Erholungsfähigkeit** im Schlaf **sollte verbessert** werden. Erlernen Sie Atemübungen oder versuchen Sie Yoga oder Qi Gong. Betrachten Sie Ihren Schlaf als wertvolle Zeit für Regeneration und als unersetzlichen Gewinn für Ihre Gesundheit.

## Entspannung im Schlaf

Note: 9,96  7,86 22 jähriger Mann

### ERKLÄRUNG

Entspannung ist die Folge von Anspannung, das „Herunterfahren“ des Sympathikus (jenes Teils des Autonomen Nervensystems der Leistung ermöglicht), Entspannung ist der „Schlaf des Gerechten nach rechtschaffener Arbeit“.

## ♥ ERGEBNIS

Gratulation! Sie können im Schlaf wirklich **gut** abschalten und sich **entspannt** Ihrer Nachtruhe widmen.

## Pulshöhe im Schlaf

54,04 BpM



54,93 BpM 22 jähriger Mann

## ⚡ ERKLÄRUNG

Dieser Wert hat eine hohe Aussagekraft in Bezug auf die **Regeneration im Schlaf**. Je **länger Ihr Puls im regenerativen Bereich lag, desto besser können Sie sich im Schlaf erholen**. Je kürzer Ihr Puls im regenerativen Bereich lag, desto mehr ist Ihr Organismus in Richtung Überlastung verschoben. D.h. Je niedriger Ihre Pulshöhe im Schlaf ist, desto besser.

Der Bereich liegt hier zwischen < 55 bei Männern bzw. 58 bei Frauen (sehr gut) bis > 81 bei Männern bzw. 83 bei Frauen (bedenklich).

## ♥ ERGEBNIS

Ihre Pulshöhe im Schlaf liegt bei 54 BpM, jene gleichaltriger Männer bei 55 BpM. Ihre Pulshöhe liegt damit im für Regeneration **optimalen Bereich**.

## Pulsabfall im Schlaf

29,60 %



27,30 % 22 jähriger Mann

## ⚡ ERKLÄRUNG

**Je mehr Ihr Puls im Schlaf abfällt, umso besser regenerieren Sie.** Mehr als 20% Pulsabfall sind bereits zufriedenstellend, 30% und mehr gelten als sehr entspannend. Der Wert errechnet sich inklusive Sporteinheiten. (BpM = Beats per Minute)

Die Note kann sich auch bei einem ausreichendem Rückgang des Pulses verschlechtern, wenn im Lebensfeuerbild ein Verdacht auf Schnarchen zu erkennen ist.

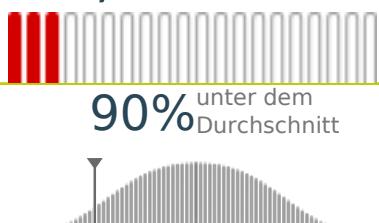
## ♥ ERGEBNIS

Während des Schlafs hat sich Ihr Puls von 77 BpM auf 54 BpM um -30% gegenüber dem Tag verändert, jener gleichaltriger Männer um 27%.

Das spricht für eine **sehr gute** Regenerationsfähigkeit im Schlaf.

## Regeneration

1,29 von 10



### ERKLÄRUNG

Regeneration ist die **Kombination aus Entspannung** (als Folge von Anspannung) und **Erholung** (Aktivierung des Parasympathikus) durch regelmäßiges Atmen. Erholungsphasen am Tag bedeuten bewusstes „Abschalten“. Generell heißt es, dass **pro aktive Stunde ca. 5 - 10 Minuten Pause** eingelegt werden sollten. Eine **Pause** (als sinnvolle Unterbrechung) soll immer die komplementäre Aktivität zur vorhergegangenen sein (z.B. zwei Stockwerke im Treppenhaus nach PC-Arbeit, 5 Minuten entspannt liegen und Bauchatmen nach dem Laufen). Haben Sie an diesem Tag keine Erholungsphasen protokolliert, wird die Aktivität vom System nicht bewertet.

### ERGEBNIS

Auf einer Skala von 1-10 liegt Ihr Regenerationswert bei 1,29, jener gleichaltriger Männer bei 5,03. Sie können sich **nicht effizient entspannen und erholen**. Durchgehender Stress und fehlende Erholungsphasen können auf Dauer zu Erschöpfung und Burnout führen. Optimal sind Ruhephasen während des Tages, um Energie zu tanken und um Ihre Leistungs-, Reaktions- und Konzentrationsfähigkeit zu steigern. **Gönnen** Sie sich daher diese **Pausen**.

## Regenerationszeit zwischen 8 und 18 Uhr

0:00 Stunden



1:16 Stunden 22 jähriger Mann

### ERKLÄRUNG

Laut Funktionsplan des menschlichen Körpers ist es zwingend vorgeschrieben, das **Pendel** während des Tages immer wieder **zwischen Leistung und Regeneration** schwingen zu lassen. Der Wert setzt sich aus der Summe aller eingetragenen Entspannungs- und Ruhephasen inklusive TV zwischen 8 und 18 Uhr zusammen.

### ERGEBNIS

Ihre Dauer der Regeneration zwischen 8 und 18 Uhr liegt bei 0:00 Stunden, jene gleichaltriger Männer bei 1:16 Stunden.

Sie haben tagsüber **kaum für Ausgleich gesorgt**. Das ist schlecht für Ihre Gesundheit. Gönnen Sie sich tagsüber mehrere kurze Unterbrechungen, um Energie zu tanken.

## Gesamtdauer

0:20 Stunden



2:40 Stunden 22 jähriger Mann

### ERKLÄRUNG

Regeneration hat sich als wirksamste Maßnahme **gegen Stress** erwiesen. Sie stellt die beste Investition zur **Verbesserung geistiger und körperlicher Leistungsfähigkeit** dar. Der Wert setzt sich aus der Summe aller eingetragenen Entspannungs- und Ruhephasen ohne TV innerhalb der Messung zusammen.



# HRVvital Analyse Bericht

## ♥ ERGEBNIS

Die Gesamtdauer Ihrer Regeneration ohne TV liegt bei 0:20 Stunden, jene gleichaltriger Männer bei 2:40 Stunden.

Sie haben **weniger als 30 Minuten in Regeneration investiert**. Da ist definitiv noch mehr zu holen. Planen Sie ganz bewusst mehrere kurze Erholungsphasen in den Tag ein und bringen Sie Ihren Herzschlag in Einklang mit Ihrer Atmung.

## Erholung während Regeneration

Note: 5,16



5,07 22 jähriger Mann

## ⚡ ERKLÄRUNG

**Erholung** findet statt, wenn der **Gesundheitsnerv** (jener Teil des autonomen Nervensystems, der Energie liefert) **aktiv** ist, ausgelöst durch regelmäßiges, entspanntes Atmen.

## ♥ ERGEBNIS

Auf einer Skala von 1-10 liegt Ihre Erholung bei Regeneration bei 5,16, jene gleichaltriger Männer bei 5,07.

**Kleine Pausen** während des Tages, in denen Ihr Herzschlag im Einklang mit Ihrer Atmung ist, helfen Ihnen, sich gut zu erholen und Ihre Erholungsfähigkeit weiter zu steigern. Suchen Sie sich einen ruhigen Ort und atmen Sie bewusst und tief in Ihren Bauch hinein und Sie werden neue Energie schöpfen.

## Pulshöhe während Regeneration

90,85 BpM



69,02 BpM 22 jähriger Mann

## ⚡ ERKLÄRUNG

Dieser Wert hat eine hohe Aussagekraft in Bezug auf die **Effektivität der Regeneration** während Ihrer Erholungsphasen. **Je länger Ihr Puls im regenerativen Bereich lag, desto besser können Sie sich erholen.** Je kürzer Ihr Puls im regenerativen Bereich lag, desto mehr ist Ihr Organismus in Richtung Überlastung verschoben.

## ♥ ERGEBNIS

Ihre Pulshöhe während Regeneration liegt bei 91 BpM, jene gleichaltriger Männer bei 69 BpM. Ihr **Puls** ist viel **zu hoch**, um für eine geeignete Regeneration zu sorgen. Es sieht so aus, als könnten Sie sich nicht bewusst entspannen. Erlernen Sie Atemtechniken: Konzentrieren Sie sich auf Ihre Atmung, atmen Sie tief in den Bauch hinein. Nach einiger Zeit werden Sie eine Verbesserung der mentalen Performance, Aufmerksamkeit und Konzentration merken.

## Pulsabfall während Regeneration

-15,50 %



7,87 % 22 jähriger Mann

## ⚡ ERKLÄRUNG

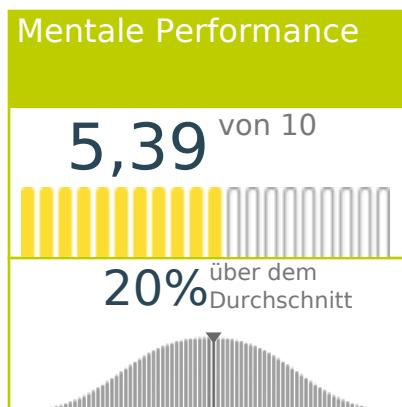
Je mehr Ihr Puls im Vergleich zum Tagesdurchschnitt während der Erholungsphasen abfällt, umso

besser. Steigt er in dieser Zeit an, kann es ein Hinweis auf Anspannung bzw. Nicht-Abschalten sein.

## ♥ ERGEBNIS

Während der Regenerationsphasen hat sich Ihr Puls von 77 BpM auf 91 BpM um 16% gegenüber dem Tag verändert.

Dieser Pulsabfall spricht für eine **schlechte Regenerationsfähigkeit**. Es sieht so aus, als könnten Sie sich nicht bewusst entspannen. Sorgen Sie für geeignete Pausen, erlernen Sie Atemtechniken und steigern Sie dadurch Ihre Leistungsfähigkeit.



## ~~~~ ERKLÄRUNG

Ihre **mentale Performance** gibt Auskunft über Ihre **konstitutionelle Eignung** und Ihre gegenwärtigen **Möglichkeiten für langes entspanntes, konzentriertes geistiges Arbeiten**.

Der Wert errechnet sich aus den Aktivitäten Kommunikation, PC, Telefonieren und geistige Aktivität. Die Note wurde auch in Bezug zu den erhobenen Daten Gleichaltriger erstellt. Sie ist nicht allein der arithmetische Mittelwert der Beurteilung der Parameter. Körperliche Entspanntheit, Konzentration und Ökonomie werden intraindividuell, das bedeutet im Verhältnis zu Ihrer Tagesperformance, beurteilt.

## ♥ ERGEBNIS

Auf einer Skala von 1-10 liegt Ihre mentale Performance bei 5,39, jene gleichaltriger Männer bei 4,85. Sie haben einen besseren Wert als 20% Ihrer Vergleichsgruppe.

Ihre geistige Leistungsfähigkeit **kann durchaus verbessert** werden.

## Dauer einzelner geistiger Aktivitäten

Note: 8,20



6,94 22 jähriger Mann

## ~~~~ ERKLÄRUNG

Pro Stunde Arbeitszeit lohnt es sich, eine **Pause von 5-10 Minuten** einzulegen. Der geistige Gesamtoutput des Tages steigert sich dadurch enorm.

## ♥ ERGEBNIS

Auf einer Skala von 1-10 liegt Ihre Dauer einzelner mentaler Aktivitäten bei 8,20, jene gleichaltriger Männer bei 6,94.

Die **Dauer der mentalen Performance** hinsichtlich **Unterbrechungen** ist **gut**. Feilen Sie noch ein wenig am Rhythmus. Dann ist es optimal.

## Gesamtdauer

10:30 Stunden



5:18 Stunden 22 jähriger Mann

## ERKLÄRUNG

Kriterien für die Beurteilung sind die **Gesamtdauer** und die **Dauer einzelner Einheiten von mentaler Performance**. Innerhalb eines Tages liegt die optimale Dauer konzentrierter geistiger Arbeit bei bis zu 7 Stunden. Ab 10 Stunden geistiger Aktivität sinkt die Produktivität deutlich. Nach konzentriertem Arbeiten über 50 Minuten lohnt es sich – je nach Anspannung oder Müdigkeit – eine körperliche Aktivierung oder eine Entspannungspause von mindestens 5-10 Minuten einzulegen. Der „geistige Gesamtoutput“ des Tages steigert sich dadurch enorm.

## ERGEBNIS

Die Gesamtdauer Ihrer mentalen Performance liegt bei 10:30 Stunden, jene gleichaltriger Männer bei 5:18 Stunden.

Die Gesamtdauer Ihrer mentalen Performance ist **deutlich besserbar**. Achten Sie auf regelmäßige Pausen zwischen den mentalen Aktivitäten, um Ihre Leistungsfähigkeit zu erhalten.

## Energieniveau

Note: 5,37



4,04 22 jähriger Mann

## ERKLÄRUNG

Die Qualität des „**Mitatemens**“ (erkennbar an den hochfrequenten Anteilen im Lebensfeuer) gibt Auskunft über **Ökonomie, Anspannung** oder **Übermüdung**.

## ERGEBNIS

Auf einer Skala von 1-10 liegt Ihr Energieniveau während geistiger Aktivitäten bei 5,37. Sie wirken während mentaler Performance **angespannt und atmen nicht frei**. Reduzieren Sie Ihr allgemeines Belastungsniveau und richten Sie Ihre Aufmerksamkeit auf regenerative Maßnahmen. Achten Sie auf eine möglichst entspannte Sitzposition. Gönnen Sie sich bewusste Pausen.

6% Flow

Während mentaler Performance waren Sie 6% lang im Flow.

2% Sehr gut

Während mentaler Performance waren Sie 2% lang sehr gut.

13% Gut

Während mentaler Performance waren Sie 13% lang gut.

51% Mittel

Während mentaler Performance waren Sie 51% lang im mittleren Bereich.

13% Anspannung

Während mentaler Performance waren Sie 13% lang angespannt.

9% Müdigkeit

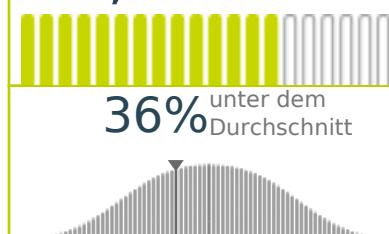
Während mentaler Performance waren Sie 9% lang müde.

6% Erschöpfung

Während mentaler Performance waren Sie 6% lang erschöpft.

## Körperliche Performance

**6,85** von 10



### ERKLÄRUNG

Ihre **Körperliche Performance** gibt Auskunft über Ihr **muskuläres Leistungsvermögen** und die **Leistungsstärke** **Ihres Herz-Kreislauf Systems**. Zur Beurteilung werden Ihr allgemeines Leistungsvermögen, Ihre Substanz, Ihr Regenerationsvermögen sowie die Performance während Ihrer körperlichen Aktivitäten herangezogen. Wenn Sie die Aktivität "Sport" nicht in "Aktivitäten bearbeiten" eingegeben haben, wird Ihre körperliche Vitalität vom System nicht bewertet. In die Ergebnisse der Parameter zur Körperlichen Vitalität fließen nur Messungen mit ein, in denen Sport protokolliert wurde. Messungen ohne Sport der Vergleichsgruppe werden nicht miteinberechnet.

### ERGEBNIS

Auf einer Skala von 1-10 liegt Ihre körperliche Performance bei 6,85, jene gleichaltriger Männer bei 7,35.

Sie ist **zufriedenstellend**. Sie haben die notwendigen Ressourcen, um sich körperlichen Herausforderungen zu stellen. Achten Sie dabei aber auf die Zeichen Ihres Körpers und sorgen Sie für eine adäquate Aktivierung.

## Gesamtdauer

1:00 Stunden



2:15 Stunden 22 jähriger Mann

### ERKLÄRUNG

Kriterien für die Beurteilung der Dauer sind die **Gesamtdauer** und die **Dauer einzelner körperlicher Aktivitäten**. Sport ist unter anderem zur **Stärkung des Immunsystems** wichtig, hält unser **Herz-Kreislauf-System fit** und beugt einer Vielzahl von Krankheiten vor.

### ERGEBNIS

Am Tag Ihrer Messung haben Sie sich 1:00 Stunden belastet, gleichaltrige Männer belasten sich im Durchschnitt 2:15 Stunden.

Entsprechend des von Ihnen gewählten Aktivitätslevels sollten Sie 01:20 Stunden Sport gemacht haben. Es spricht nichts dagegen, sich **etwas länger zu belasten**. Achten Sie dabei aber auch auf eine adäquate Aktivierungsform.

## Intensität der körperlichen Aktivierung

Note: 5,50



6,96 22 jähriger Mann

### ERKLÄRUNG

Kriterien für die Beurteilung der **Intensität** sind die **durchschnittlichen Herzraten**, das **Ausmaß der Herzratenvariabilität** und die **maximale Herzrate während der Belastungsphase**.

### ERGEBNIS

Auf einer Skala von 1-10 liegt Ihre Intensität bei 5,50, jene gleichaltriger Männer bei 6,96. Sie könnten sich während des Sports durchaus **intensiver belasten**. Treiben Sie Ihren Puls ruhig ein wenig höher!

## Regeneration nach körperlicher Aktivierung

Note: 7,75



5,97 22 jähriger Mann

### ERKLÄRUNG

Die **Regeneration nach körperlicher Belastung** wird über das **Absinken der durchschnittlichen Herzrate, Schnelligkeit** und **Ausmaß der Zunahme an Herzratenvariabilität** beurteilt.

### ERGEBNIS

Auf einer Skala von 1-10 liegt Ihre Regeneration nach körperlicher Belastung bei 7,75, jene gleichaltriger Männer bei 5,97. Sie haben **gut regeneriert**. Weiter so!

## Empfohlener Pulsbereich

130 BpM - 160

BpM

### ERKLÄRUNG

Der **empfohlene Pulsbereich** dient als Richtwert für Ihr regelmäßiges Training. Körperliche Aktivität in diesem Pulsbereich wirkt erwiesenermaßen **positiv auf Ihr Herzkreislauf- und Immun-System, verbessert die Fettverbrennung und das psychische Wohlbefinden**.

### ERGEBNIS

Sie haben mit einem Durchschnittspuls von 91 BpM unter Ihrem empfohlenen Pulsbereich trainiert. Für positive Trainingserfolge sollten Sie die **Intensität erhöhen** und Ihren Puls höher treiben.

## Ernährungsverhalten

6,74 von 10

68% über dem Durchschnitt

### ERKLÄRUNG

**Regelmäßiges Essen und Trinken** ist für das Überleben unabdingbar. Gleichzeitig ist es damit möglich, den eigenen Gesundheitszustand in eine positive oder negative Richtung zu verändern. Als fixer Bestandteil jedes Tages sind Essen und Trinken geprägt von sozialen und psychischen Faktoren.

**Was, wie, wo, warum, mit wem und wann** gibt Auskunft über das Ernährungsverhalten. Das entscheidet in hohem Ausmaß über Gesundheit und Wohlbefinden.

### ERGEBNIS

Auf einer Skala von 1-10 liegt Ihr Ernährungsverhalten bei 6,74, jenes gleichaltriger Männer bei 5,19.

Das ist **gut**. Achten Sie weiterhin auf eine regelmäßige Einnahme von Mahlzeiten mit den richtigen, nährstoffreichen Lebensmitteln. Schützen Sie sich so vor Mangelerscheinungen, Verdauungsproblemen und zahlreichen Krankheiten.

## Anzahl der Mahlzeiten

2

### ERKLÄRUNG

Es gibt keine allgemeingültige Regel über die Anzahl von Mahlzeiten pro Tag. Empfohlen werden oft **mindestens drei Mahlzeiten** in der Früh, mittags und abends, und zusätzlich

**Zwischenmahlzeiten**. Wichtig ist das persönliche Maß zu finden und auf das eigene Hungergefühl zu achten.

### ERGEBNIS

Sie haben während der Messung 2 Mahlzeiten zu sich genommen.

## Dauer einzelner Mahlzeiten

0:18 Stunden

### ERKLÄRUNG

Sie sollten **weder zu kurz noch zu lange essen**. Wichtig ist, dass Sie Ihr Essen genießen und gut kauen. Im besten Fall sollte das Sättigungsgefühl gleichzeitig mit der Beendigung der Mahlzeit auftreten.

### ERGEBNIS

Die **längste Dauer** einer Mahlzeit war 0:20 Stunden.

Die **kürzeste Dauer** einer Mahlzeit war 0:15 Stunden.

Die **durchschnittliche Dauer** einer Mahlzeit war 0:18 Stunden.

## Zeitraum zwischen Mahlzeiten

3:10 Stunden

### ERKLÄRUNG

Damit sich der **Verdauungstrakt erholen** kann, sollte vom Abend an gerechnet 12-16 Stunden nichts gegessen werden. In der Nacht wird verdaut, entgiftet und die Energiespeicher werden aufgefüllt.

### ERGEBNIS

Die **längste Dauer** zwischen zwei Mahlzeiten betrug 3:10 Stunden.

Die **kürzeste Dauer** zwischen zwei Mahlzeiten betrug 3:10 Stunden.

Die **durchschnittliche Dauer** zwischen den Mahlzeiten betrug 3:10 Stunden.

## Energieniveau während Mahlzeiten

Note: 7,05



5,41 22 jähriger Mann

### ERKLÄRUNG

Schon während den Mahlzeiten wird **viel Energie für die Verdauung** benötigt. Die Herzfrequenz kann ansteigen, die Verdauungsorgane werden vermehrt durchblutet. Die Folgen der Mahlzeiten werden im „Energielevel nach den Mahlzeiten“ analysiert.

### ERGEBNIS

Auf einer Skala von 1-10 liegt Ihr Energielevel während den Mahlzeiten bei 7,05, jenes gleichaltriger Männer bei 5,41.

Das ist **gut**. Behalten Sie Ihr Ernährungsverhalten bei.

## Energieniveau nach Mahlzeiten

Note: 6,42



4,96 22 jähriger Mann

### ERKLÄRUNG

**Viel Energie** wird nach dem Essen für die **Verdauung** benötigt. Die Verdauungsorgane werden vermehrt durchblutet, die Herzfrequenz und die Sauerstoffversorgung des Gehirns sinken. Je schwerer verdaulich die Mahlzeit, desto mehr Verdauungsarbeit muss der Körper leisten. Die Folgen können Müdigkeit und Konzentrationsverlust sein.

### ERGEBNIS

Auf einer Skala von 1-10 liegt Ihr Energielevel nach den Mahlzeiten bei 6,42, jenes gleichaltriger Männer bei 4,96.

Sie haben **nach den Mahlzeiten den gleichen Energielevel wie vor den Mahlzeiten**. Hier liegt definitiv **Verbesserungsbedarf**. Versuchen Sie vielseitiger und ausgewogener zu essen, indem Sie die angemessene Menge an nährstoffreicher Nahrung zu sich nehmen. Damit beugen Sie Müdigkeit und Konzentrationsverlust nach den Mahlzeiten vor.

## ⌚ PERFORMANCE

### Regeneration

Sie regenerierten sich 20 Minuten, also 1% der Messzeit.



### Schlaf

Sie schließen 7 Stunden und 5 Minuten, also 30% der Messzeit.



### Körperliche Performance

Sie betätigten sich eine Stunde körperlich, also 4% der Messzeit.



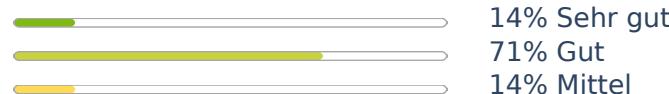
### Mentale Performance

Sie waren 10 Stunden und 30 Minuten geistig aktiv, also 45% der Messzeit.



### Ernährungsverhalten

Sie aßen und tranken 35 Minuten, also 2% der Messzeit.



## ✓ EMPFEHLUNGEN

### Power Nap

Ein Power Nap ist ein **Nickerchen**, das Ihre **Energie wieder aufladen, Ihre Leistung um bis zu 35% steigern, vor Herz-Kreislauferkrankungen und Erschöpfungszuständen schützen** kann.

Wenn Sie die Möglichkeit haben, führen Sie ein Power Napping in Ihren Alltag ein. Damit füllen Sie Ihre Batterien wieder auf und sorgen für erneute Konzentration.

### Power Nap verbessert die Werte:

- Gesundheitszustand
- Biologisches Alter
- Regeneration
- Ernährungsverhalten
- Schlaf
- Mentale Performance



# HRVvital Analyse Bericht

Nehmen Sie sich dafür etwa 20-30 Minuten Zeit. Setzen oder legen Sie sich bequem hin, stellen Sie sich einen Wecker auf ca. 20 Minuten und versuchen Sie zu schlafen. 20-30 Minuten sind die optimale Zeit, da danach der Tiefschlaf beginnt, und das Aufwachen und Arbeiten schwerer fallen. Wenn nötig, dann sorgen Sie für ausreichende Dunkelheit und Stille. Nach dem Wecken bringen Sie Ihren Kreislauf wieder in Schwung, indem Sie auf jeden Fall aufstehen und sich bewegen. Um in diesem Zeitraum einzuschlafen, bedarf es einiger Übung. Verzweifeln Sie daher nicht, wenn es nicht auf Anhieb funktioniert.

## Regelmäßigkeiten

### Achten Sie auf Regelmäßigkeiten in Ihrem

**Tagesablauf** und geben Sie Ihrem Tag eine Struktur. Ihre Vitalität kann durch wiederkehrende Fixpunkte verbessert werden.

Nehmen Sie täglich zu ähnlichen Uhrzeiten bewusst nährstoffreiche Mahlzeiten zu sich, gehen Sie jeden Tag zu ähnlichen Zeiten zu Bett. Sorgen Sie für eine adäquate Aktivierung im Sinne von langen Spaziergängen an der frischen Luft oder leichtem Jogging. Gönnen Sie sich als Ausgleich die nötige Auszeit in Form von bewusst gewählten Pausen oder Entspannungseinheiten, in denen Sie bewusst auf Ihre Atmung achten und Ihr System herunterfahren.

## Bauchatmung

### Zur Verbesserung der

### Regenerationsfähigkeit, Verdauung, zum

**Stressabbau** und **Abschalten**. Ob im Büro oder unterwegs, Sie können diese Übung überall durchführen. In stressigen Situationen neigen wir dazu, flach und schnell zu atmen. Mit dieser Übung lenken wir bewusst die Aufmerksamkeit auf unsere Atmung.

### So funktioniert es:

Setzen Sie sich aufrecht und mit gerader Wirbelsäule hin, schließen Sie die Augen. Lenken Sie Ihre

**Aufmerksamkeit auf Ihre Bauchdecke** und legen Sie Ihre Handflächen auf Ihren Bauch. Atmen Sie nun bewusst 3-4 Sekunden in Ihren Bauch und **gegen Ihre Hände**.

Spüren Sie das Heben der Bauchdecke. Beim Ausatmen, das auch 3-4 Sekunden dauern sollte, spüren Sie, wie sich Ihr Bauch wieder einzieht.

Wiederholen Sie diese Übung 10 Mal und bauen Sie sie täglich in Ihren Alltag ein.

Mit der Zeit werden Sie merken, wie sich Ihre vertiefte Bauchatmung automatisiert hat und sich Entspannung immer schneller einstellt.

## Regelmäßigkeiten verbessert die Werte:

- Gesundheitszustand
- Biologisches Alter
- Burnout Resistenz

## Bauchatmung verbessert die Werte:

- Gesundheitszustand
- Biologisches Alter
- Stressverarbeitung
- Burnout Resistenz
- Regeneration

## Stimuluskontrolle

### Bei **Einschlafproblemen:**

Gehen Sie erst dann schlafen, wenn Sie wirklich müde sind. Wenn Sie 15-30 Minuten nicht einschlafen können, dann stehen Sie wieder auf und gehen einer anderen Tätigkeit nach. Gehen Sie erst wieder ins Bett, wenn Sie sich schlaftrig fühlen. Sollten Sie immer noch nicht einschlafen können, stehen Sie wieder auf und wiederholen Punkt 2. Versuchen Sie morgens zu den gleichen Zeiten aufzustehen und vermeiden Sie Mittagsschlafchen.

## Abendbuch

### Wenn **Gedanken oder Vorkommnisse des Tages Sie vom Einschlafen abhalten.**

Legen Sie sich neben Ihr Bett einen Block und einen Stift und schreiben Sie vor dem Schlafen Ihre Gedanken auf. Notieren Sie jeden Tag all Ihre Sorgen und störenden Gedanken, bzw. Ihre Überlegungen zur Planung des nächsten Tages.

Nach einigen Wochen schauen Sie sich noch einmal Ihre aufgeschriebenen Gedanken an und überprüfen, wie sich Ihr Schlaf seitdem entwickelt hat.

Beschäftigen Sie noch die gleichen Gedanken? Schlafen Sie nun anders?

## Stimuluskontrolle verbessert die Werte:

- Gesundheitszustand
- Schlaf

## Abendbuch verbessert die Werte:

- Schlaf

## Progressive Muskelentspannung (PMR)

Bei der PMR – der progressiven Muskelentspannung nach Jacobsen – soll durch die willentliche An- und Entspannung bestimmter Muskelgruppen ein Zustand tiefer Entspannung im ganzen Körper erreicht werden.

Legen Sie sich bequem auf den Rücken und schließen Ihre Augen. Achten Sie darauf, tief und ruhig zu atmen.

Konzentrieren Sie sich jetzt auf Ihren **rechten Unterarm und Ihre rechte Hand**. Ballen Sie langsam die Hand zur Faust. Spüren Sie dabei die Spannung der Muskeln in der rechten Hand. Spannen Sie die Muskeln immer stärker an und halten Sie die Spannung für 5-7 Sekunden. Öffnen Sie nun die Hand und lassen Sie sie locker zurück auf den Boden sinken. Spüren Sie, wie die Spannung aus der Hand verschwindet.

Konzentrieren Sie sich jetzt auf Ihren **linken Unterarm und Ihre linke Hand**. Ballen Sie langsam die Hand zur Faust. Spüren Sie dabei die Spannung der Muskeln in der rechten Hand. Spannen Sie die Muskeln immer stärker an und halten Sie die Spannung für 5-7 Sekunden. Öffnen Sie nun die Hand und lassen Sie sie locker zurück auf den Boden sinken. Spüren Sie, wie die Spannung aus der Hand verschwindet und genießen Sie das Gefühl.

Konzentrieren Sie sich auf den **ganzen rechten Arm und die rechte Hand**. Ballen Sie langsam die Hand zur Faust

## Progressive Muskelentspannung (PMR) verbessert die Werte:

- Stressverarbeitung
- Regeneration



# HRVvital Analyse Bericht

und spannen Sie den ganzen Arm mit an. Spannen Sie die Muskeln immer stärker an und halten Sie die Spannung für einige Sekunden. Entspannen Sie Hand und Arm wieder und genießen Sie das Gefühl, das sich im ganzen rechten Arm ausbreitet.

Konzentrieren Sie sich nun auf den **ganzen linken Arm und die linke Hand**. Ballen Sie langsam die Hand zur Faust und spannen Sie den ganzen Arm mit an. Spannen Sie die Muskeln immer stärker an und halten Sie die Spannung für einige Sekunden. Entspannen Sie Hand und Arm wieder und genießen Sie das Gefühl, dass sich im ganzen linken Arm ausbreitet.

Konzentrieren Sie sich nun auf Ihr **Gesicht**.

Kneifen Sie die Augen zusammen und spüren die Anspannung. Halten Sie die Spannung für einige Sekunden. Lassen Sie nun die Augen wieder locker und spüren Sie, wie die Muskeln sich entspannen.

Runzeln Sie nun die Stirn und spüren die Anspannung. Halten Sie die Spannung für einige Sekunden. Lassen Sie dann die Stirn wieder locker und spüren Sie, wie die Muskeln sich entspannen.

Konzentrieren Sie sich nun auf Ihren Mund. Ziehen Sie Ihre Mundwinkel nach oben und spüren Sie die Anspannung.

Halten Sie die Spannung für einige Sekunden. Lassen Sie dann den Mund wieder locker und spüren Sie, wie die Muskeln sich wieder entspannen.

Konzentrieren Sie sich nun auf Ihr Kiefer: Beißen Sie die Zähne fest zusammen und spüren Sie die Anspannung. Halten Sie die Spannung für einige Sekunden. Lassen Sie dann das Kiefer wieder locker und spüren Sie, wie die Muskeln sich wieder entspannen.

Konzentrieren Sie sich jetzt auf Ihre **Nacken- und Rückenmuskulatur**. Ziehen Sie die Schulterblätter zusammen, drücken Ihren Kopf nach vorne und pressen Ihren Körper Richtung Boden. Spannen Sie die Muskeln noch etwas stärker an und halten Sie die Spannung für einige Sekunden. Entspannen Sie die Muskeln dann wieder und genießen Sie das Gefühl der Entspannung, das sich über Ihre Nacken- und Rückenmuskeln legt.

Konzentrieren Sie sich nun auf Ihr **rechtes Bein und**

**Ihren rechten Fuß**. Strecken Sie das Bein und spannen die Beinmuskeln an. Spannen Sie die Muskeln noch etwas mehr an und halten Sie die Spannung für einige Sekunden. Entspannen Sie das Bein wieder und spüren Sie, wie die Anspannung aus dem Bein verschwindet.

Konzentrieren Sie sich nun auf Ihr **linkes Bein und Ihren**

**linken Fuß**. Strecken Sie das Bein und spannen die Beinmuskeln an. Spannen Sie die Muskeln noch etwas mehr an und halten Sie die Spannung für einige Sekunden. Entspannen Sie das Bein wieder und spüren Sie, wie die Anspannung aus dem Bein verschwindet.



# HRVvital Analyse Bericht

## Autogenes Training

Autogenes Training kann durch **Selbstsuggestion** in stressigen Situationen zu Entspannung führen.

**Schwereübung:** Mein rechter Arm ist schwer.

**Wärmeübung:** Mein rechter Arm ist warm.

**Herzübung:** Mein Herz schlägt ruhig und regelmäßig.

**Atemübung:** Mein Atem fließt ruhig.

**Bauchübung:** Mein Bauch ist angenehm warm.

**Kopfübung:** Der Kopf ist klar, die Stirn ist kühl.

Jede Übung beginnt und endet mit den Worten "**Ich bin ganz ruhig**". Dazwischen wird die jeweilige Formel 4-6 Mal gesprochen. Pro Übung gibt es 1-2 Durchgänge, sodass alle Übungen nach 12-15 Minuten abgeschlossen sind.

Um den Entspannungszustand wieder aufzulösen, ballen Sie die Fäuste, führen die angespannten Oberarme energisch ein paarmal Richtung Brust, atmen dabei tief und schlagen die Augen auf. Unterstützt wird das mit der 7. Formel:

**„Arme fest“ - „tief atmen“ - „Augen auf“**

## 5-4-3-2-1

Anwendung: bei **Einschlafproblemen** durch Grübeln.

Legen Sie sich bequem im Bett hin, atmen Sie tief ein und aus, schließen Sie Ihre Augen. Achten Sie nun darauf, was sie hören, fühlen oder sich vorstellen.

Überlegen Sie sich dann **5 Dinge, die Sie hören, 5 Dinge, die Sie fühlen, und 5 Dinge, die Sie sich vorstellen.**

Das ganze **wiederholen** Sie nun, bis Sie bei **1 Ding sind, das Sie hören, fühlen, vorstellen.**

Lassen Sie die Gedanken nicht abschweifen!

## Autogenes Training verbessert die Werte:

- Gesundheitszustand
- Mentale Performance

## 5-4-3-2-1 verbessert die Werte:

- Regeneration
- Schlaf

## Community

Falls Sie an einer tiefergehenden Analyse Ihrer Werte interessiert sind oder weitere Fragen haben, dann können Sie sich an einen unserer **zertifizierten Professionals und Partner** im gesamten D-A-CH-Raum wenden. Eine Übersicht finden Sie unter

**<https://community.autonomhealth.com/partner>.**

In dem Gesundheitsforum haben Sie auch die Möglichkeit Ihre Messungen anonymisiert zu posten und Antworten auf Ihre Fragen von Gleichgesinnten und Experten zu erhalten.