

Stressmanagement mit Biofeedback



- Multimodal
- Individuell
- Innovativ
- Effektiv

Entspannt
und
kreativ zum Erfolg!



Stressmanagement mit Biofeedback

Innovationen entstehen oft zwischen einzelnen wissenschaftlichen Disziplinen.

Unseres Projekt: „Innovationen zwischen Ruhe und Stress“ beschäftigt sich mit praktischen Methoden der Entspannung aber auch der Steigerung der Produktivität und Effizienz im Beruf und Alltag.

Ihre freie „entspannte“ Energie können Sie sofort für die Ausgestaltung Ihrer Innovationsvorhaben einsetzen.

In unseren Seminaren werden Sie lernen effizienter und effektiver Ihre Projekt- und Innovationsziele zu erreichen und dabei entspannt und gelassen zu bleiben.

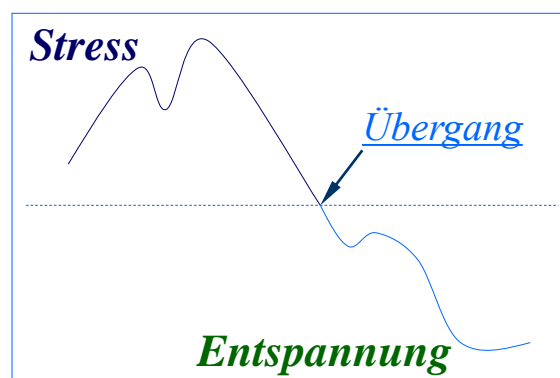
Moderne Methoden des Stressmanagements werden mit Methoden der angewandten Innovationsforschung kombiniert und in der Praxis umgesetzt.

Die Teilnehmer erreichen bessere Arbeitsergebnisse bei weniger Stress und steigern Ihre Lebensqualität in allen Lebensbereichen.

Vladimir Grinev
Dr.-Ing.
Geschäftsführer
West-Ost-Development UG

Was ist Stress?

- **Stress**, genauso wie Entspannung, bedeutet Veränderung im psychischen und physiologischen Zustand des Menschen. Die physiologischen Veränderungen des Organismus, die den Stress (bzw. die Entspannung) ausmachen, sind uns normalerweise nicht bewusst.
- **Stressmanagement Training mit Biofeedback** bietet die Möglichkeit diese psychophysiologische Signale bewusst zu machen und mit Hilfe modernster Software zu lernen die zu beeinflussen und dadurch unsere Gesundheit zu fördern und Wohlbefinden zu steigern.
- **Lernen** Sie mit Hilfe modernster Technik und fachkundiger Anleitung, wie sich bestimmte Gedanken auf Ihr vegetatives Nervensystem und damit direkt auf Ihre Gesundheit auswirken. In einem individuellen Training bekommen Sie anschauliche Impulse, wie Sie zukünftig schon durch kurze „Gedankenspots“ dem Stress entgegenwirken.

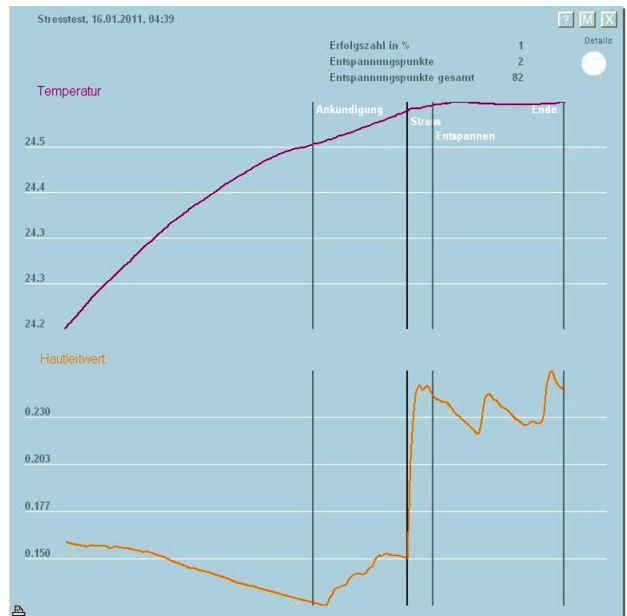


Lernen Sie mit Hilfe von Biofeedback den
Übergang zu meistern !

Was ist Biofeedback ?

Biofeedback ist ein Verfahren, bei welchem psychophysiologische Signale, die der unmittelbaren Sinneswahrnehmung gewöhnlich nicht zugänglich sind, durch Aufzeichnung und Rückmeldung bewusst wahrnehmbar gemacht werden.

Über die kontinuierliche Registrierung und Beeinflussung physiologischer Parameter (u.a. Hautleitwert, Hauttemperatur, Muskeltonus, Blutdruck), wird es möglich, die damit verbundenen psychophysiologischen Zustände bewusst zu steuern.



Gemessene Parameter werden graphisch dargestellt (iSense)



Screenshot von eine Trainingseinheit (Mental Games)

Im Falle des **Hautwiderstands-Biofeedback** wird die elektrische Leitfähigkeit der Haut gemessen und in visueller und akustischer Form zurückgemeldet (z.B. in Form eines fliegenden Luftballons).

Die Leitfähigkeit der Haut spiegelt den Zustand des vegetativen Nervensystems wider und wird niedriger, je näher man einem entspannten Wohlbefinden kommt.

Biofeedback bietet die Möglichkeit Selbstregulationsmechanismen kennen zu lernen und sich dem eigenen Entspannungs-Level bewusst zu werden.

Individuell

Was ist Biofeedback ?

Das **Atemfeedback** spiegelt die Atmung durch ein visuelles und auditives Feedbacksignal wider. Beim Atemfeedback wird die Bauchatmung (Zwerchfellatmung) mit einem Sensor abgetastet und als Licht- und Tonsignal zurückgemeldet.

Der Übende wird dazu angehalten, sich dem ruhiger werdenden Rhythmus der Atmung völlig hinzugeben. Schon nach wenigen Minuten des Loslassens breitet sich eine wohltuende Entspannung aus und es treten Ruhe und Gelassenheit ein (BioMental).



Innovative Biofeedback Technik
(BioMental)



Screenshot von eine Trainingseinheit
(StressBall)

Bei Stresszuständen, Angst, oder Ärger wird der Rhythmus des Pulses unregelmäßig.

Herzratenvariabilität-Biofeedback Training führt zur Synchronisation von Atmung und Herzschlag. Dieser Zustand wird Herzkohärenz genannt.

Das Herzkohärenztraining führt bei regelmäßiger Anwendung zu innerer Ruhe. Es ist eine Verhaltensweise, die sich in allen Situationen des Alltagslebens anwenden lässt und langfristig Angst und Depression kontrollieren kann (StressBall).

Multimodales Stressmanagement

Multimodales Stressmanagement mit Biofeedback - ist Förderung von Stressbewältigungskompetenzen durch Antistress-Training auf Basis der Messung und des Feedbacks von Stress-Reaktionen, die durch das vegetative Nervensystem gesteuert werden. (Hautleitwert, Hauttemperatur, Herzratenvariabilität, Atmung).

- Dabei sollen Faktoren, die individuelle Belastungsreaktionen auslösen, bewusst gemacht werden und die psycho-physiologischen Möglichkeiten (Anwendung unterschiedlicher kognitiver, muskulärer und respirativer Techniken) einer erfolgreichen Stressreduktion vermittelt werden.

- Als Feedback werden akustische und visuelle Bildschirm-inhalte herangezogen, die die physiologischen Parameter der individuellen Stressreaktion unmittelbar abbilden und es ermöglichen, Bewältigungsstrategien nach und nach zu optimieren.

Fördern Sie Ihre Stressbewältigungskompetenz durch
Antistress-Training mit Biofeedback

Personal Coaching

Ihr Personal Coach
Evgenij Coromaldi
Dipl.-Med.



Nach dem Abschluss des Medizinstudiums wissenschaftliche Tätigkeiten. Seit 2000 am *Institut für Psychologie und Kognitionsforschung* (IPK) der Universität Bremen.

2006 Studien in einem *Yoga-Ashram* (Rishikesh, Indien).

2007/2008 Tätigkeit als *Biofeedback-Trainer* in der Fachklinik für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie des MediClin Klinikums Soltau.

Lehrbeauftragter im Studiengang Psychologie, Universität Bremen.

Tätigkeit im Rahmen der betrieblichen Gesundheit in Kooperation mit der Handelskrankenkasse (hkk).

Kontakt

Tel.Mobil: 0163 370 6875
coromaldi@uni-bremen.de

Innovativ zum Erfolg!

Effektiv