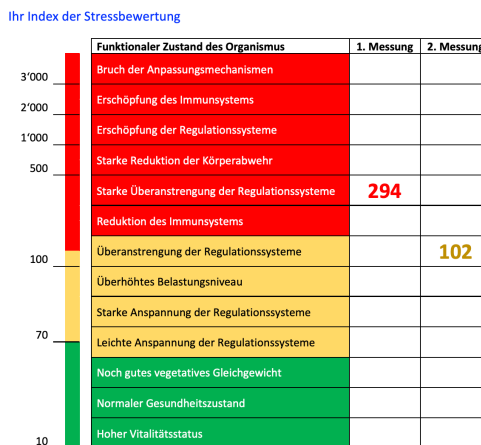


Anwenderberichte

«Warum man sich im Urlaub nicht entspannen sollte: Die Herzratenvariabilität als Top Coach»

von Lorenzo Henning Lardelli

Die meisten kennen das Szenario: Die letzten Monate waren von Arbeit und privater Herausforderungen geprägt und der Urlaub steht unmittelbar bevor. Von Entspannung ist keine Rede und die ersten Anzeichen von Erschöpfungen machen sich bemerkbar. Stresshormone wie Cortisol und Adrenalin laufen zur Höchstform auf und die Stimmung ist etwas gereizter. Mit anderen Worten: Wenn die eigene Biologie zur Ruhe mahnt, dann ist es Zeit für den Stressabbau. Noch wäre Zeit zu reagieren, doch niemand hat uns gelehrt, auf die zunächst noch leisen Körpersignale zu achten. Im Nilas HRV-System lässt sich das Stress-Level über den Stress-Index sichtbar machen.



Der funktionale Zustand des Organismus im HRV-System Nilas MV®
mit dem Index der «Stressbewertung»

Stresshormonen fehlt die Zeit, sich abzubauen

Die Stressbewertung ist nach dem «Ampelprinzip» aufgebaut. «Grün» ist unauffällig, während «Gelb» in Aussicht stellt, wieder auf «grün» zu schalten. «Rote» Anteile weisen auf chronischen Stress hin und bedürfen der erhöhten Aufmerksamkeit. Wer nach seiner Rückkehr aus dem Urlaub davon berichtet, für mehrere Tage krank gewesen zu sein, konnte seine «Batterien» nicht vollständig aufladen. Urlaube sind als «Rekonvaleszenz-Zeitfenster» ungeeignet, da überschüssige Stresshormone nicht rechtzeitig abgebaut werden können.

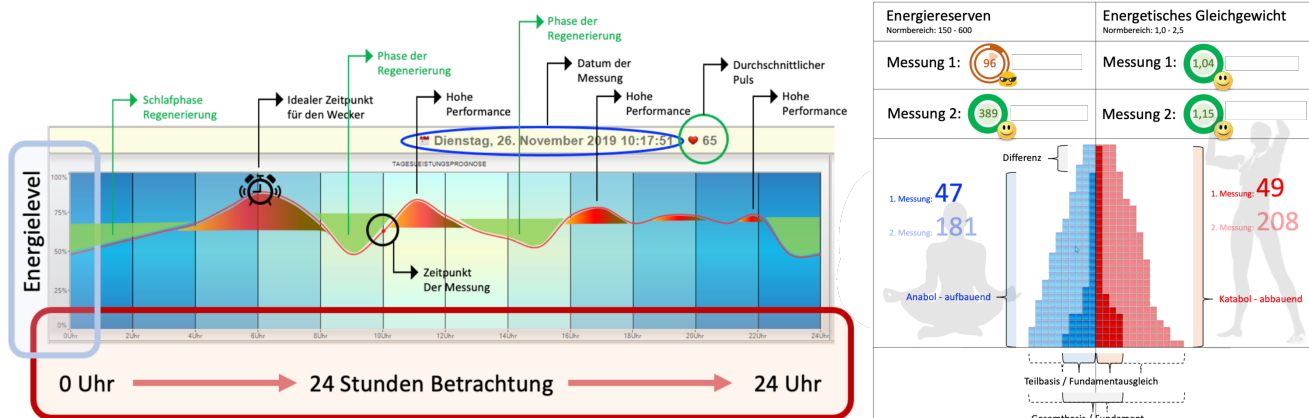
Sich zu erholen bedeutet Stress für den Organismus

Es ist ein signifikanter Unterschied, sich zu entspannen, während der Körper sich erholen muss oder wenn die Energiereserven bereits aufgefüllt sind. In letzterem Fall strotzt der Körper vor Kraft und Unternehmungslust und macht den Urlaub zur Wohlfühl-ase. Anderen hingegen gelingt es immer weniger, ihren Urlaub mit sinngebenden «Inhalten» zu füllen und erholt zurückzukehren. Aufgrund der temporären «Umgebungsveränderung» waren die vermeintlich abgelegten Erschöpfungsanzeichen subjektiv etwas in den Hintergrund getreten, aber nicht verschwunden. Frust- & Ohnmachtsgefühle verstärken die Heilungsprozesse der Selbsterhaltung bis hin zu akutem Versagen wichtiger Regulationsprozesse. Die Erholung selbst mutiert zu körperlichem und psychischem Stress.

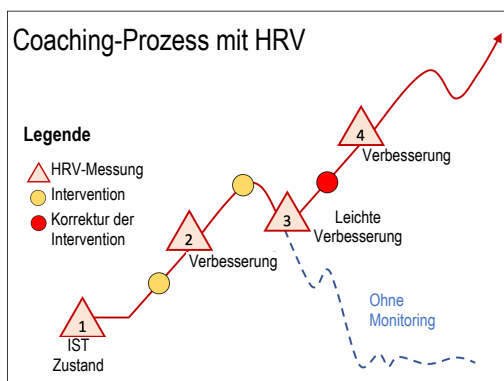
Herzratenvariabilität als «Top Coach»

Auf die Frage: «Wie fühlen Sie sich?» folgt meist eine subjektive Antwort: «Gut», oder «Ich glaube ganz gut». Die regelmässige HRV-Messung liefert hierzu weitaus konkretere Aussagen und macht sichtbar, was nicht fühlbar ist. Das Abrufen der Messdaten ermöglicht Interventionsansätze wie (z.B. «Entschleunigungs- & Stressresilienzprogramme», «Workshops & Retreats», «Coachings» u.a.m.) auf ihre Wirksamkeit hin zu prüfen und entsprechend zu korrigieren. Klient und Coach profitieren davon, wie subjektive Wahrnehmungen mit den gewonnenen Messdaten korrelieren. So avanciert die HRV-Messung zum «Top Coach».

Das Geheimnis der Entspannung



Geheimformeln zeichnen sich dadurch aus, dass sie erst mit der «Volition» Wirksamkeit versprechen. Das Geheimnis der Entspannung ist, sie als Gewohnheit in den eigenen Lebensstil zu integrieren. Der «Treibstoff» des Tuns ist **1. die Motivation**, der «Zündfunke» der Motivation **2. der Sinn** und die «Einsicht» des Sinns **3. das gute Gefühl**. Der Einsatz der HRV-Messung im Coaching ist für das Klientel sehr motivierend, denn es macht Erfolge sichtbar und fördert die Sinnhaftigkeit der eigenen Bemühungen, in ein besseres Gefühl zu kommen. Für das Klientel und die Coaches entsteht eine Win-win-Situation, die durch den Einsatz der HRV einem verbesserten Coaching-Prozess zugrunde liegt.



HRV-Messungen im Coaching-Prozess sind noch nicht «en vogue», während sie sich bei Therapeuten immer grösserer Beliebtheit erfreuen. Das HRV-System Nilas MV® bietet ein ausgefeiltes Coachingmodul, mit welchem der Beratungsansatz durch die leicht nachvollziehbare Bediener- und Anwenderfreundlichkeit deutlich mehr an Attraktivität gewinnt.



Lorenzo Henning Lardelli

ist Spezialist für Stress Level Diagnostik in eigener Praxis in der Schweiz & Irland mit Schwerpunkt Stress Coaching.

www.cocoro.ch

www.nilas-mv.com