HRV-Biofeedback-Challenge

Beschreibung

Die HRV-Biofeedback-Challenge vermittelt auf anschauliche Weise, wie sich Atmung und innere Ruhe auf die Stressregulation auswirken. Über Sensoren wird die Herzratenvariabilität (HRV) gemessen und in Echtzeit auf einem Bildschirm visualisiert. Ziel ist es, durch bewusste Atmung den eigenen Entspannungszustand zu verbessern und den virtuellen Ballon möglichst weit steigen zu lassen.

Methodik

Die Challenge basiert auf dem wissenschaftlich etablierten HRV-Biofeedback. Durch gezielte Atemsteuerung lernen die Teilnehmenden, ihre Stressreaktionen bewusst zu beeinflussen. Die direkte visuelle Rückmeldung macht den Zusammenhang zwischen Atmung, Entspannung und Leistungsfähigkeit unmittelbar erlebbar und vermittelt praktische Impulse für einen gesunden Umgang mit Stress im Arbeitsalltag.

Ablauf der Challenge

- Kurze Einführung in HRV, Stressregulation und Biofeedback
- Zwei Teilnehmende absolvieren die Challenge parallel
- Individuelle Anleitung durch einen Stresscoach
- Auswahl unterschiedlicher Schwierigkeitsstufen
- Kurze Auswertung mit Tipps für den Alltag

HRV-Biofeedback-Challenge

Wettbewerbsgedanke / Challenge-Charakter

Zwei Mitarbeitende treten zeitgleich gegeneinander an und versuchen, durch ruhige und kontrollierte Atmung den höchsten Entspannungsgrad zu erreichen. Die übrigen Teilnehmenden verfolgen die Ergebnisse aufmerksam auf den Bildschirmen. Dabei steht nicht das Anfeuern im Vordergrund, sondern vielmehr die Beobachtung, wie gut es den Teilnehmenden gelingt, trotz der Anwesenheit einer Gruppe konzentriert und entspannt zu bleiben.



Rahmenbedingungen & Organisation

Dauer: nach Absprache

TN-Anzahl: nach Absprache

Benötigt wird:

- Abgetrennter Bereich oder separater Raum
- Zwei Sitzgelegenheiten für die aktiven Teilnehmenden
- Zwei Monitore oder Beamer zur Visualisierung der Challenge-Ergebnisse
- Stromanschlüsse in unmittelbarer NähеIdealerweise eine leicht abgedunkelte Umgebung für eine optimale Sicht auf die Bildschirmanzeigen
- Ausreichend Platz für die zuschauenden Teilnehmenden, die die Challenge verfolgen können, ohne die aktiven Teilnehmenden abzulenken oder zu stören.

Ihre Ansprechpartnerin beim Team caterva zu den Themen
Bewegung & Ergonomie | Mentale Gesundheit | Ernährung | Führung





Teresa Hegmann | Gründerin der Team caterva
& Johanna Klett | Junior Projektmanagement
Tel. Teresa Hegmann: 0421.377.084.10
Mobil Teresa Hegmann: 0151-19407136
Mail: teresa.hegmann@institut-caterva.de

www.institut-caterva.de | www.teamcaterva.de


caterva
Schwärmen Sie mit uns!