

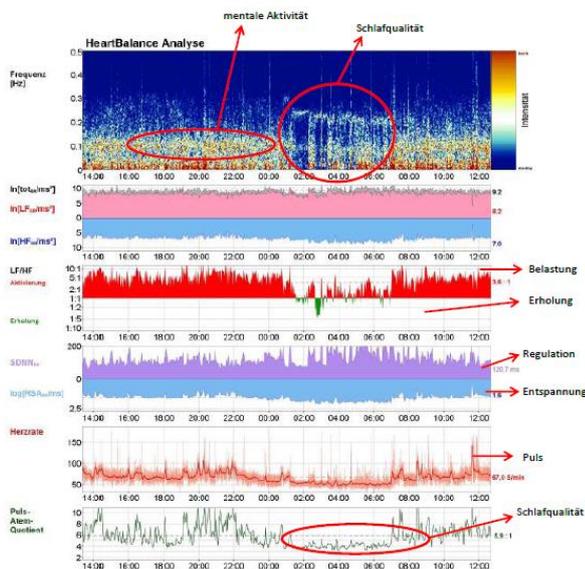
**Welches Tagesgeschehen beeinflusst meine Leistungs- und Regenerationsfähigkeit?**  
↳ **Welche Maßnahmen ergreife ich sinnvoller Weise?**

**H&R&V-Coaching** basierend auf einer Messung der **HerzRatenVariabilität** ist die ideale Maßnahme zur **Leistungsoptimierung** und **Resilienzförderung!**

Punktgenau werden die sinnvollen Ansatzpunkte (körperl. Fitness, Atmung, Entspannung, mentales und emotionales Management) und die dazugehörigen Maßnahmen besprochen. Dabei kommen die für den Coachee geeignetsten Coachingmethoden wie systemische Gesprächsmodelle, NLP-Techniken, Wingwave®, EFT, Tranceinduktionen, oder Quantenenergetik zum Einsatz, um den gewünschten, langfristigen Erfolg zu erreichen.

**H&R&V-Coaching ergänzt / vertieft auch die Maßnahmen zur Erfüllung der gesetzlichen BGF!**

### Wozu HerzRatenVariabilitätsmessungen?



Das Herz gesunder Menschen schlägt im Gegensatz zur allgemeinen Annahme in Bezug auf den Abstand zwischen den einzelnen Schlägen nicht regelmäßig, sondern je nach Zustand des Organismus unregelmäßig. Die **HRV** (HerzRatenVariabilität) beschreibt somit die Fähigkeit des Herzens, den zeitlichen Abstand von einem Herzschlag zum anderen laufend zu verändern und sich so flexibel und rasant ständig wechselnden Herausforderungen anzupassen.

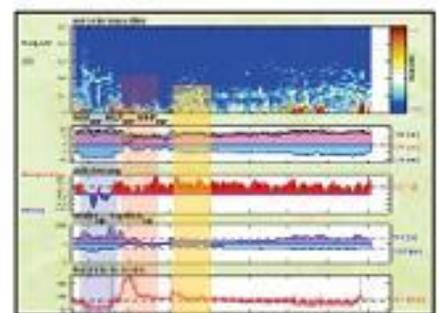
Durch die **HRV**-Messung werden sowohl Aussagen über zentrale Steuerungsmechanismen (Gehirn), als auch über die Organ-Situation gewonnen. Denn das Herz steht durch das **vegetative Nervensystem** - Sympathikus / Parasympathikus – im unmittelbaren Zusammenhang mit dem Gehirn und wird auch über Rückkoppelungsverfahren aus der Peripherie (Organe) beeinflusst.

Die Herzratenvariabilität ist somit ein Maß für allgemeine Anpassungsfähigkeit - **Globalfitness** – eines Organismus an innere und äußere Reize.

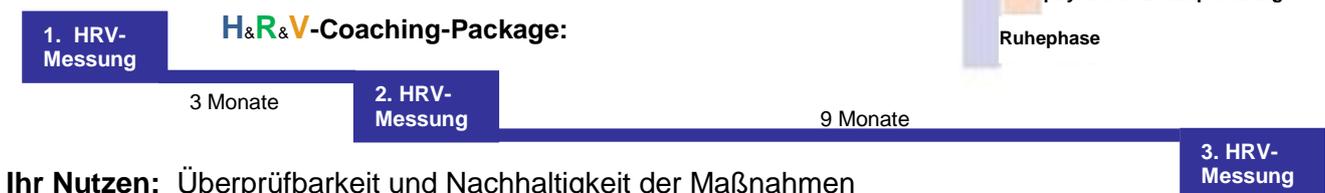
### Day&Night - HRV- Messungen als Ausgangsbasis:

Über einen Zeitraum von 24 Stunden werden mittels hochsensibler EKG-Geräte (mind. 5.000 Hz) folgende Parameter erhoben:

- Autochromes Bild - Darstellung über Verlauf aller biologischen Vorgängen während des Messzeitraums
- vegetativer Wert – Ausdruck der flexiblen Anpassungsfähigkeit
- Aussage über den Sympathikus (Aktivierung, Konzentration)
- Aussage über den Parasympathikus (Erholung, Schlaf)
- Puls – Atemquotient, der vor allem einen Ausdruck der Regenerationsfähigkeit in der Nacht darstellt



geistige Beanspruchung  
physische Beanspruchung  
Ruhephase



**Ihr Nutzen:** Überprüfbarkeit und Nachhaltigkeit der Maßnahmen

### Referenzen –



**BUSINESS:** Audi, Generali Versicherung, ASFINAG, KPMG, GSA (Geld Service Austria) uvm.  
**SPORT:** ÖSV Alpin, Sturm Graz, Österr. Golfverband, Motorsport, Red-Bull-Sportler verschiedener Disziplinen  
**TV Referenzen:** Servus TV (mehrmals), ZDF Ski WM Marco Büchel, ORF (mehrmals, z.B. 4-Schanzen Tournee und Skiflug WM Kulm (Andreas Goldberger), Erzberg Rodeo mit Roland Sailer, ARD (DTM München Manuel Reuther, Marco Huck), BOB Weltcup Rennen Innsbruck Igls, uvm.