



Emotional Mastering®...

wahrnehmen ... gestalten ... nutzen

Kontaktportal

Vision Development Unternehmensberatung e.U.

Büro: Langfeldstr. 52

Praxis: Johann-Wilhelm-Kleinstraße 63

A-4040 Linz

T&F: +43 (0) 732 75 01 04

M: +43 (0) 699 17 000 435

office@dieter-vogel.at

www.emotional-mastering.at



Referenzen –

BUSINESS: OÖ VersicherungsAG, Linz AG, Salzburg AG, 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.



H&R&V-Management

HerzRatenVariabilität im Dienste der betrieblichen und Ihrer persönlichen Gesundheit



Ihr Nutzen - Persönliche Ziele:

- + Leistungsoptimierung
- + Förderung der Widerstandsfähigkeit (Resilienz)
- + Rechtzeitiges Erkennen von Belastungen
- + Burnout-Nachbetreuung
- + Erhöhung der Regenerationsfähigkeit
- + Mit weniger Aufwand mehr Leistung (Erfolg)
- + Höhere Lebensqualität

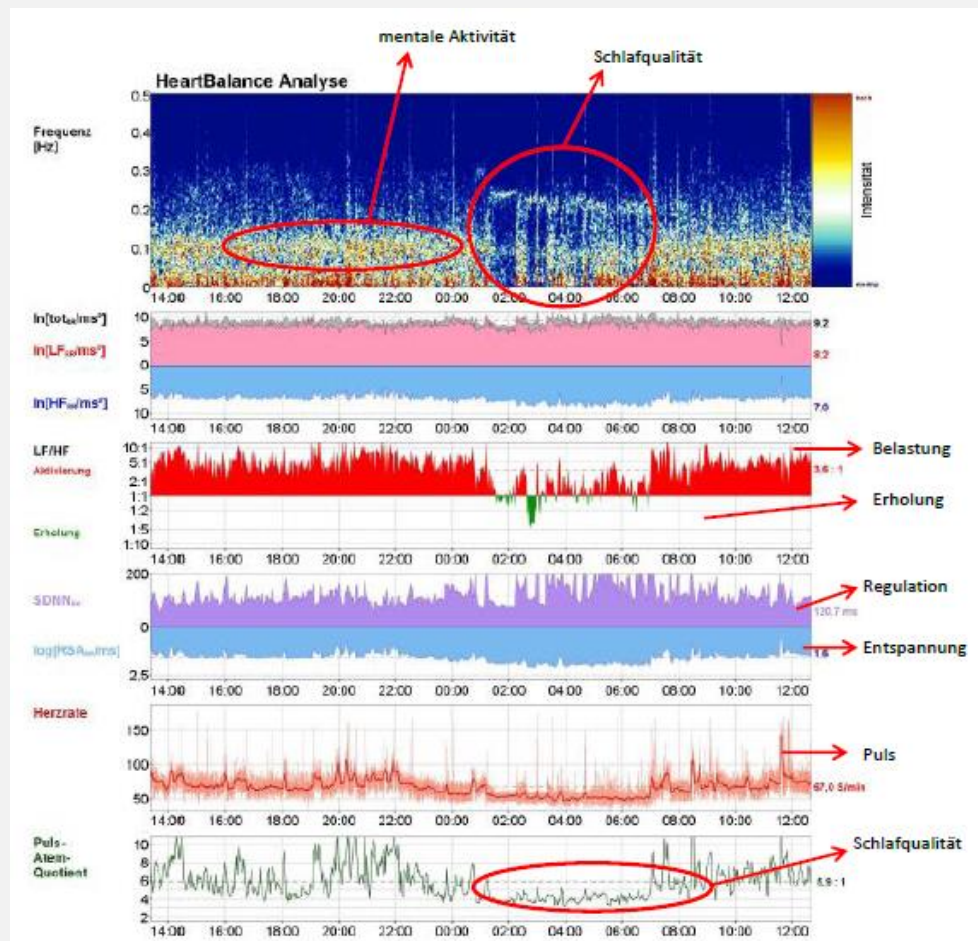
Health & Regeneration & Vitalität

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 Erkenntnisse 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.



H&R&V-Management basierend auf der Messung der **HerzRatenVariabilität** und ist die ideale Maßnahme zur

- ↳ **Leistungsoptimierung**
- ↳ **Resilienzförderung**
- ↳ **Burnout-Prävention**

Sie erkennen damit die Veränderungen auf Ihre Herztätigkeit, Atmung, Ihr vegetatives Nervensystem (Sympathikus, Parasympathikus) und Ihre Gesamtvitalität.

Die Erkenntnisse daraus münden in Maßnahmenempfehlungen zur **Optimierung Ihrer Leistungsfähigkeit und Hebung Ihrer Lebensqualität.**



2 Messzeiträume sind Ausgangsbasis für individuelle Umsetzungsmaßnahmen:

a) HRV-Kurzzeitcheck:

Dauer ca. 1- 3 Std.: gemessen werden Zustände und Veränderungsvorgänge des Organismus im Messzeitraum.

Es sind sowohl bewusst gesetzte Interventionen wie geistige Beanspruchung, körperliche Belastung und Entspannung möglich, aber auch die Betrachtung von Auswirkungen von z.B. Besprechungen, Kundengesprächen, oder sportlichen Aktivitäten (Golf, Laufen, Radfahren, ...). Daraus folgen Optimierungsvorschläge zur Leistungssteigerung in konkreten Lebenssituationen.

b) Day&Night – HRV-Messung:

Die 24-Stunden-Messung bietet die ideale Voraussetzung zur Erkennung der momentanen Globalfitness unter den gegebenen Tagesbeanspruchungen und unter Einbeziehung der nächtlichen Regenerationsphasen. Sie gibt Aufschluss über die Belastungs- und Regenerationsfähigkeit und wertvolle Hinweise über mögliche Ansätze zur Leistungssteigerung und Verbesserung der Lebensqualität.