

# BIO & BRAIN REPORT STRESS UND ENTSPANNUNG VERSTEHEN

## ZIELSETZUNG & IDEE

Stress, Anspannung, Entspannung und Erholung laufen häufig unbewusst im Gehirn ab, beeinflussen allerdings unseren gesamten Körper. Das gleiche gilt umgekehrt: körperlicher Stress überträgt sich auf unsere Psyche.

Der Bio & Brain Report hilft Teilnehmern dabei, diese Zusammenhänge sichtbar und verständlich zu machen. Durch eine innovative Kombination aus Screening und direktem Coaching anhand der Messdaten erfahren die Teilnehmer mehr über ihre Stress- und Entspannungsreaktionen und erhalten individualisierte Empfehlungen für präventive Übungen.

Dank der wissenschaftlichen Grundlagen sowie der nachvollziehbaren Messung besteht eine hohe Wahrscheinlichkeit, dass sich die Teilnehmer langfristig und nachhaltig mit den besprochenen Themen auseinandersetzen.

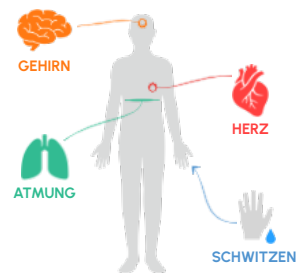
## ABLAUF & MEHRWERT

Die Teilnehmer sollen den maximalen individuellen Mehrwert aus den Terminen ziehen. Daher sind die Zeiträume so gewählt, dass nach der Messung noch genug Zeit für eine persönliche Auswertung und Besprechung der Ergebnisse bleibt. Zudem wird ein Ausdruck sowie eine Erklärungsmappe ausgehändigt. Jeder Teilnehmer erhält ein 30 seitiges Übungsbooklet mit weiteren leicht anwendbaren Übungen und Tipps.

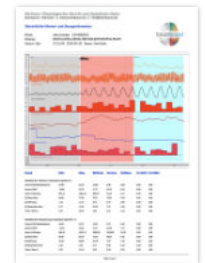
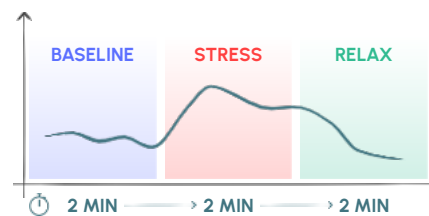
Durch den Bio & Brain Report wird ein Grundstein für regelmäßiges Mentaltraining gesetzt.

## MESSUNG & AUSWERTUNG

Die Messung erfolgt über mehrere Sensoren (EEG, Blutvolumenpuls, Atemgurt und Hautleitsensor), welche schmerzfrei und unkompliziert innerhalb von 1-2 Minuten angebracht werden. Die Kleidung muss dafür *nicht* abgelegt werden.



Anschließend werden über 3 x 2 Minuten Daten erfasst, wobei die Teilnehmer unterschiedliche Aufgaben erhalten.



Die Auswertung zeigt die gemessenen Parameter im Verlauf über die 3 Messphasen. Das Ergebnis wird mit den Teilnehmern ausführlich besprochen und zudem erhalten diese ein Booklet mit Erklärungen.

## ORGANISATION

Die Termine dauern 30 Minuten pro Teilnehmer (inkl. kurzer Wechselfase) und werden vorab über eine Terminliste gebucht. Um die Ergebnisse nicht zu verfälschen, sollten die Messungen in einem ruhigen Einzelzimmer durchgeführt werden.

