

Optimales  
Kohärenz-Training  
mit dem  
**StressBall**

## Vorwort

Vielen Dank, dass Sie sich für StressBall entschieden haben, dem leistungsfähigsten System für ein optimales Kohärenz-Training. Mit StressBall nutzen Sie modernste medizinische Verfahren, die Ihnen helfen können, gesünder und leistungsfähiger zu leben.

StressBall ist mehr als ein Gerät, das man ab und an benutzt um einen Messwert von sich zu bekommen, wie z.B. ein Blutdruckmessgerät oder ein elektronisches Fieberthermometer. StressBall ist ein Konzept, das Ihnen wertvolle Impulse für Ihr Leben vermitteln kann, wenn Sie bereit sind, sich gedanklich damit auseinander zu setzen. Nehmen Sie sich deshalb die Zeit und erarbeiten Sie sich Schritt für Schritt die Welt des Kohärenz-Trainings. Der Lohn für Sie ist ein Gewinn an neuen Ressourcen und Möglichkeiten, um mit den Anforderungen des täglichen Lebens fertig zu werden.

Dr. med. R.D.Beise

Diese Anleitung wird Ihnen den Einstieg in das Kohärenz-Training und in die StressBall-Software erleichtern. Es ist eine Ergänzung zum Handbuch, vermag letzteres aber nicht zu ersetzen. Grundlegende Dinge wie Hinweise zum Anschluss der StressBall-Hardware und zur Installation entnehmen Sie bitte dem beiliegenden Handbuch. Detailinformationen zu einzelnen Punkten des StressBall-Programms finden Sie auch in der umfangreichen Online-Hilfe.

Aus Gründen der besseren Übersichtlichkeit ist die Anleitung in drei Teile gegliedert:

- Im ersten Kapitel erfahren Sie wichtige medizinische Grundlagen, sozusagen das Fundament des Kohärenz-Trainings und der Ideen hinter StressBall.
- Im zweiten Kapitel werden Sie an das Kohärenz-Training herangeführt.
- Das dritte Kapitel erläutert Ihnen, wie man mit StressBall einen Kohärenztest (Atemtest) durchführt, der Ihnen hilft, sich im Vergleich mit anderen Menschen Ihrer Altersgruppe einzuordnen.

# Kapitel 1

Was Sie wissen sollten

Das medizinische Wissen über die Zusammenhänge zwischen Körper und Geist hat sich in den letzten 20 Jahren sprunghaft vergrößert. Man beginnt zunehmend die enge Verzahnung von emotionalem Erleben und körperlicher Befindlichkeit zu erkennen. Dem entgegen steht der (noch) herrschende Zeitgeist in unserer heutigen „zivilisierten“ Welt: Stress und Überbelastung sind ein häufiges Phänomen in unserer hektischen Zeit. Der Neurologe und Psychiater Dr. Servan-Schreiber schätzt, dass bis zu 75% aller Arztbesuche ursächlich auf Stress und Überbelastung zurückzuführen sind.

*Warum führen negative emotionale Zustände, wie z.B. Stress, zu körperlichen Erkrankungen?*

Neben dem Teil des Gehirns, der für unser Bewusstsein zuständig ist und der uns das logische Denken ermöglicht (Neokortex), gibt es einen Teil des Gehirns, der Sitz unserer Emotionen ist und den man als das limbische System bezeichnet. Das limbische System ist entwicklungsgeschichtlich älter als der Neokortex. Wir Menschen teilen diese Hirnstruktur deshalb mit allen anderen Säugetieren. Der Einfluss des Neokortex, also unseres Bewusstseins, auf unser limbisches System ist begrenzt, wir können unsere Emotionen weit weniger direkt kontrollieren als beispielsweise motorische Körperfunktionen. Deswegen funktioniert es beispielsweise nicht, in einer Angstsituation sich zu befehlen, keine Angst zu haben.

Auf der anderen Seite kann unser limbisches System die Kontrolle über unseren Neokortex übernehmen, ohne dass sich unser Bewusstsein diesem Einfluss entziehen kann. Beispielsweise kann der Anblick einer Spinne zur panikhaften Fluchtreaktion führen, wenn im limbischen System die Spinne mit übersteigert negativen Emotionen besetzt ist. Da nützt es nichts, wenn die Betroffenen sich klar machen, dass objektiv keine Gefahr droht – die Angst bleibt.

Für das Entstehen von Krankheiten wiederum ist entscheidend, dass wesentliche Teile unserer Körperphysiologie (Blutdruck, Herzschlag, Immunsystem, Verdauung, Hormone usw.) nicht vom Neokortex, sondern vom limbischen System kontrolliert werden.

Das bedeutet, der Hirnteil, in dem unsere Emotionen beherbergt sind, steuert gleichzeitig auch wesentliche Körpervorgänge - ohne das unser Bewusstsein darüber eine direkte Kontrolle ausüben kann. Und genau darin besteht die Ursache, warum chronische Überbelastungen (chronischer Stress) aber auch seelische Erkrankungen wie Depressionen uns auch körperlich krank machen. Bei chronischem Stress verschlechtert sich gleichzeitig auch die Regelung wichtiger Körperfunktionen. Beispielsweise steigt der Blutdruck und es werden vermehrt Stresshormone (Kortikosteroide) freigesetzt. Emotionen und Körperfunktionen sind untrennbar miteinander verbunden.

Das vegetative Nervensystem als Schnittstelle zwischen Körper und Geist

Vermittelt wird die Regelung von Körperfunktionen durch das vegetative Nervensystem (auch autonomes Nervensystem

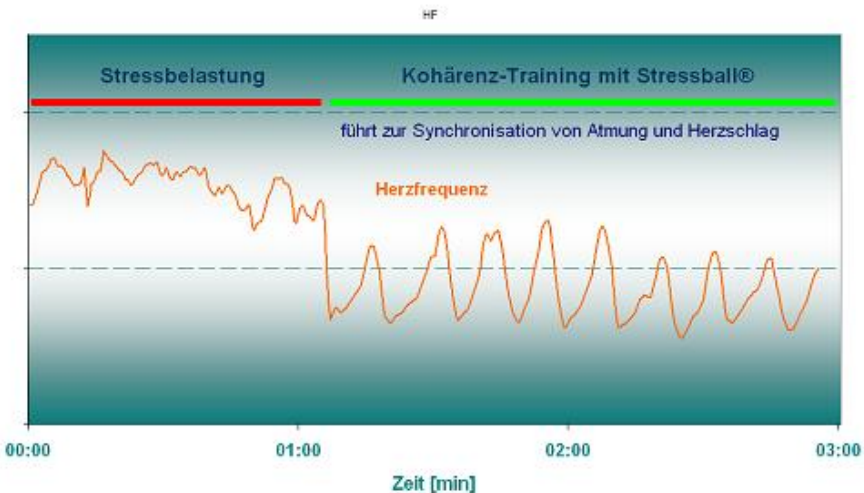
genannt, weil wir es nicht willentlich beeinflussen können). Im vegetativen Nervensystem gibt es zwei Gegenspieler, die völlig gegensätzlichen Einfluss auf unseren Körper haben: Den Parasympathikus, der für Ruhe und Regeneration sorgt und den Sympathikus, der unseren Körper in Alarmbereitschaft versetzt. Man kann Parasympathikus und Sympathikus am besten mit der Bremse und dem Gaspedal bei einem Auto vergleichen. Jeder weiß, wie wichtig eine gut funktionierende Bremse ist, um Unfälle zu vermeiden. So ist es auch bei uns Menschen: Beispielsweise wird unter dem Einfluss des Sympathikus unser Herz elektrisch instabiler, so dass leichter Herzrhythmusstörungen auftreten, die sich bis zum lebensbedrohlichen Kammerflimmern ausweiten können. Der Einfluss des Parasympathikus dagegen vermag unser Herz zu schützen.

Steht man – bildlich gesprochen- zulange auf dem Gaspedal, fügen wir unserem Körper Schaden zu. Doch wie bremsen? Weil nun unser Bewusstsein keinen direkten Einfluss auf unser limbisches System hat, ist es für uns leider nicht möglich, unseren Körper sozusagen per bewussten Befehl wieder zur Ordnung zu rufen. Aber es gibt einen anderen, sehr wirksamen Weg.

Herzkohärenz, der Schlüssel zum limbischen System und zu verbesserten Körperfunktionen

Der günstige Einfluss verschiedener Entspannungstechniken auf unsere Gesundheit ist seit langem erwiesen. Manche Verfahren werden schon seit Jahrtausenden erfolgreich eingesetzt (z.B. Yoga). Wie man jetzt weiß, führen diese Entspannungstechniken zu einem Zustand der inneren Kohärenz. Darunter verstehen wir die Übereinstimmung im Verlauf von Atmung, Herzschlag und Blutdruck. Unter dem Einfluss des Parasympathikus kommt es zur Synchronisation dieser drei Rhythmen im Zustand der

Entspannung. Mittels der modernen medizinischen Verfahren von StressBall können Sie nun Ihre Kohärenz wesentlich gezielter trainieren, als das bisher möglich war. Durch das Kohärenz-Training mit StressBall lernen Sie, Ihre „innere Bremse“ zu aktivieren und dadurch einen für Ihre Gesundheit günstigen Einfluss auf Ihre Körperfunktionen auszuüben. Zusätzlich hilft Ihnen das Kohärenz-Training, mit den äußeren Schwierigkeiten des Lebens fertig zu werden. Mit StressBall bekommen Sie Ihr Innenleben unter Kontrolle. Und wenn Sie Ihr Innenleben unter Kontrolle haben, kann das, was von außen kommt, Ihnen nicht mehr viel anhaben.



Herzkohärenz-Training mit dem StressBall. Das Diagramm zeigt, wie sich mittels Herzkohärenz-Training der ungeordnete, schnelle Herzschlag während der Stressbelastung in ein geordnetes, mit der Atmung im Gleichklang schwingenden Verlauf überführen lässt. Dies ist Ausdruck der Aktivierung der „inneren Bremse“, des Parasympathikus.

# Kapitel 2

In den folgenden Schritten erlernen Sie, wie man ein erfolgreiches Kohärenz-Training mit dem StressBall durchführt.

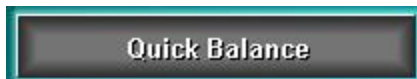
(Die Installation der Software, sowie den Anschluss der Hardware an Ihren PC entnehmen Sie bitte dem Handbuch)

## Schritt 1: Starten des Kohärenz-Programms

Starten Sie die StressBall-Software durch Doppelklicken auf das Symbol auf Ihrem Desktop



Wählen Sie die Option „Quick Balance“ um das Kohärenz-Training zu starten.



Wenn Sie das Programm zum ersten Mal aufrufen, wird Ihnen empfohlen, das Tutorial anzuschauen.



Am besten, Sie verschaffen sich einen kurzen Überblick mit Hilfe des Tutorials und fahren dann an dieser Stelle mit Schritt 1 fort.

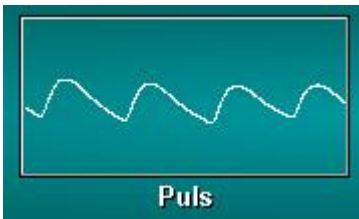
- Bitte das Tutorial anschauen! -

Das Hauptfenster von „Quick Balance“ bietet Ihnen eine Fülle von Informationen und Einstellmöglichkeiten. Lassen Sie sich davon nicht abschrecken, Sie werden Schritt für Schritt herangeführt. Am Anfang sollten Sie die Lautstärke Ihres PCs herunterdrehen, solange Sie sich mit den grundsätzlichen Dingen vertraut machen. Zu den Sprachanweisungen, die über den PC-Lautsprecher abgespielt werden, kommen wir zu einem späteren Zeitpunkt.

## Schritt 2: Die Registrierung der Pulswelle

Um Ihre Kohärenz messen zu können benötigt StressBall ein Pulssignal von Ihrem Körper. Befestigen Sie dazu den Ohrclip an Ihrem Ohrläppchen und den Befestigungsclip an Ihrem Kragen (sonst führt die kleinste Bewegung zu einer Signalstörung). Vergewissern Sie sich, dass der Ohrclipstecker fest im Stressball-Gerät steckt.

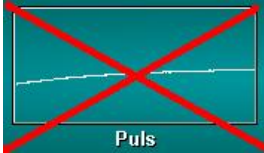
Suchen Sie sich dann die Pulsanzeige auf der unteren Anzeigetafel und beobachten Sie das Signal für ca. eine Minute.



a) Pulsanzeige: brauchbares Pulssignal

Die Pulsanzeige zeigt Ihnen an, was der Ohrclip gerade registriert. Das Signal sollte in etwa so aussehen, wie unter a) gezeigt, wobei es durchaus etwas größer oder etwas kleiner sein darf als im gezeigten Beispiel. Jede Welle entspricht einem Herzschlag.

Sieht Ihre Pulswelle aus wie unter b), so müssen Sie erst für ein gutes Pulssignal sorgen, bevor Sie das Kohärenz-Training beginnen.



b) Pulsanzeige: ungeeignetes Pulssignal

Ohne gutes Pulssignal gibt es auch kein erfolgreiches Kohärenz-Training!

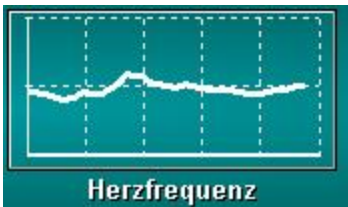
Sieht Ihr Puls aus wie in den Abbildungen b), sollten Sie folgendes tun:

- Wechseln Sie mit dem Ohrclip an eine andere Stelle (wenige Millimeter genügen oft schon) oder probieren Sie das andere Ohr.
- Prüfen Sie die Steckverbindung zwischen Ohrclip und StressBall-Gerät.

Mit etwas Übung wird es Ihnen sicherlich leicht gelingen, ein brauchbares Pulssignal zu erhalten.

### Schritt 3: Vom Puls zur Herzfrequenz und zur Herzfrequenzvariabilität

Wie Sie aus „Schritt 2: Die Registrierung der Pulswelle“ schon wissen, entspricht jede Welle in der Pulsanzeige einem Herzschlag. Der zeitliche Abstand zwischen zwei Pulswellen ist damit das Zeitintervall zwischen zwei Herzschlägen und definiert so Ihre aktuelle Herzfrequenz. Schlägt Ihr Herz beispielsweise einmal in der Sekunde, so entspricht das einer Herzfrequenz von 60 Schlägen pro Minute (üblicherweise gibt man die Herzfrequenz in Schlägen pro Minute an, im Englischen auch als „beats per minute“ kurz [bpm] bezeichnet). Schlägt es zweimal in der Sekunde ergibt das bereits eine Herzfrequenz von 120 Schlägen pro Minute.



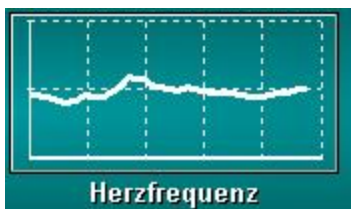
Anzeige der Herzfrequenz

Beobachten Sie doch mal für eine Minute die Anzeige der Herzfrequenz. Sie werden sehen, dass die Herzfrequenz keineswegs konstant ist, sondern sich dauernd ändert. Mal steigt sie leicht an, mal fällt sie etwas ab. Ihre Herzfrequenz ist also variabel. Der Fachbegriff dafür ist Herzfrequenzvariabilität oder auch Herzratenvariabilität (abgekürzt: HRV). Das Ihre

Herzfrequenz ein dauerndes Auf und Ab zeigt, muss Ihnen keine Sorgen machen. Ganz im Gegenteil, eine hohe Herzfrequenzvariabilität ist etwas sehr positives. Wie man heute aus vielen Untersuchungen weiß, gilt: Je starrer die Herzfrequenz, desto gefährdeter sind die Betroffenen. Es ist deshalb auch eines der primären Ziele des Kohärenz-Trainings, Ihre Herzfrequenzvariabilität zu verbessern. Sie werden später in Kapitel 3 einen Test kennen lernen, mit dem Sie Ihre Herzfrequenzvariabilität messen und Ihr Ergebnis mit den Werten anderer Menschen Ihrer Altersgruppe vergleichen können.

#### Schritt 4: Vom Chaos zur Ordnung

Aus der vorherigen Lektion haben Sie schon gelernt, dass ein variabler Herzrhythmus besser ist als ein zu starrer Rhythmus. Noch wesentlich besser allerdings ist es, wenn es Ihnen gelingt, Ihre ungeordnete, „chaotische“ Herzfrequenzvariabilität in eine geordnete, „kohärente“ Herzfrequenzvariabilität umzuwandeln (siehe Abbildung).



chaotisch



kohärent

Kohärenz tritt dann ein, wenn im Zustand der Entspannung Atmung und Herzschlag im Gleichklang sind. Mit jedem Einatmen steigt Ihre Herzfrequenz an, mit jedem Ausatmen fällt sie ab. Wenn Sie diesen Zustand der Kohärenz erreichen, dann ist es Ihnen gelungen, Ihre „innere Bremse“, den Parasympathikus zu

aktivieren. Bei vielen Entspannungstechniken (z.B. Yoga, Autogenes Training) passiert genau diese Koppelung zwischen Atmung und Herzschlag im Zustand der Entspannung. Mittels des Kohärenz-Trainings können Sie jetzt diesen Vorgang gezielt trainieren und erhalten vor allem Informationen darüber, wie gut bei Ihnen Atmung und Herzschlag kohärent sind.

Wie erreichen Sie nun einen Zustand der Kohärenz?

### Schritt 5: Atmung ist der Schlüssel zur Kohärenz

Wie schon gesagt ist Kohärenz der Gleichklang von Atmung und Herzschlag. Die richtige Atmung ist deshalb der zentrale Bestandteil eines jeden erfolgreichen Kohärenz-Trainings. Um Sie bei der richtigen Atmung zu unterstützen verfügt StressBall über eine Atem-Hilfe:



Atem-Hilfe

Richten Sie Ihre Aufmerksamkeit auf die Atemhilfe auf der linken Bildschirmseite. Sie sehen einen farbigen Balken, der sich rhythmisch auf- und ab bewegt. Versuchen Sie, im Rhythmus des Balkens zu atmen. Atmen Sie ein, wenn der Balken nach oben geht, atmen Sie aus, wenn der Balken sich nach unten bewegt. Die eingestellte Atemfrequenz liegt bei 6 Atemzügen pro Minute.

Bei dieser Atemfrequenz ist das Kohärenz-Training am effektivsten.

Wenn Sie mit diesem Atemrhythmus zurechtkommen und die Atem-Hilfe als störend empfinden, können Sie diese auch ausblenden. Drücken Sie dazu den entsprechenden Schalter:



Durch nochmaliges Drücken des Schalters können Sie die Atem-Hilfe wieder einschalten, wobei Sie auch die Atemfrequenz und die Pause nach dem Ausatmen in gewissen Grenzen einstellen können:



Wir empfehlen Ihnen, zunächst den eingestellten Rhythmus beizubehalten. Sie können zu einem späteren Zeitpunkt solche Anpassungen in Details vornehmen, wenn Sie mehr Erfahrung mit dem Kohärenz-Training gesammelt haben.

Es wird Ihnen sicherlich bald gelingen, den gewünschten Atemrhythmus mitzumachen. Nehmen Sie sich ruhig ein paar Minuten Zeit, um die richtige Atmung zu üben.

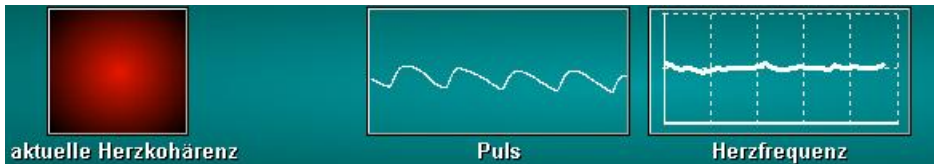
Und Ihr Herz? Schlägt es schon im Takt Ihrer Atmung?

### Schritt 6: Wie Sie erfahren, ob Atmung und Herzschlag im Takt (kohärent) sind

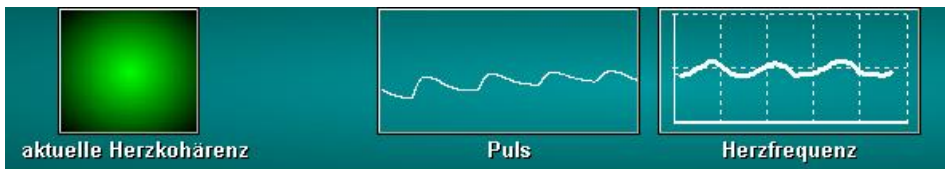
Behalten Sie den gewünschten Atemrhythmus bei. Richten Sie Ihre Aufmerksamkeit auf die Farbtafel links unten:



Die Farbtafel zeigt Ihnen Ihre aktuelle Kohärenz an.



Ist die Farbtafel rot, dann ist der aktuelle Grad der Kohärenz niedrig, Atmung und Herzschlag laufen getrennt. Sie haben dann auch bestimmt schon gemerkt, dass die Herzfrequenz ungeordnet verläuft und nicht das regelmäßige Auf und Ab der Atmung zeigt.



Ganz anders hier. Sie sehen der Herzfrequenz schon an, wie gut ihr Verlauf an die Atmung gekoppelt ist. Atmung und Herzschlag sind kohärent. Der Parasympathikus, unsere „innere Bremse“, ist jetzt aktiv.

### Schritt 7: Wie Sie Ihre Kohärenz durch Biofeedback verbessern

Die Farbtafel ist ein ganz wesentlicher Bestandteil des Kohärenz-Trainings. Wir benutzen sie sozusagen als Rückkoppelung, um unseren Kohärenzgrad immer weiter zu verbessern. Man nennt diese Technik auch Biofeedback. Biofeedback ist eine Methode, die in vielen Bereichen der Medizin erfolgreich angewandt wird, um sonst unwillkürlich ablaufende Körpervorgänge zu beeinflussen. Wir benutzen Biofeedback innerhalb des Kohärenz-Trainings, um unsere „innere Bremse“ noch stärker zu aktivieren:

- Halten Sie den vorgegebenen Atemrhythmus.
- Betrachten Sie die Farbtafel
- Stellen Sie sich in Gedanken vor, wie die Farbtafel immer grüner wird.

Sie werden sehen, dass nach kurzer Übung bereits die gedankliche Vorstellung einer grünen Farbtafel die Farbe von Rot nach Grün wechseln lässt. Führen Sie das Biofeedback bei jeder Kohärenz-Übung bewusst aus.

## Schritt 8: Was tun, wenn die Farbtafel immer rot ist?

Zeigt die Farbtafel überwiegend rot, egal wie sehr Sie sich bemühen, richtig zu atmen und das Biofeedback ausführen?

Kontrollieren Sie zuerst das Pulssignal. Sind Sie sicher, dass das Pulssignal in Ordnung ist?

Wenn ja, beachten Sie bitte folgendes: Die Fähigkeit, Kohärenz zu erreichen, ist von Mensch zu Mensch unterschiedlich. Mit dem Alter beispielsweise verringert sich die Kohärenz. Ebenso führen Bluthochdruck, Übergewicht, Herzerkrankungen, chronischer Stress und verschiedene Stoffwechselstörungen zu einem Kohärenzverlust. Es empfiehlt sich deshalb, seine persönliche Fähigkeit zur Kohärenz zu messen und mit anderen zu vergleichen. Dadurch können Sie abschätzen, ob Sie im Vergleich mit anderen eine niedrige, normale oder sogar hohe Fähigkeit zur Kohärenz haben. Sie finden im dritten Kapitel dieser Anleitung eine Erläuterung, wie Sie diesen Vergleich durchführen können. Es gibt dazu im Programmteil „StressBall“ einen „Atem-Test“, der eine exakte Bewertung Ihrer Fähigkeit zur Kohärenz im Vergleich mit anderen Ihrer Altersgruppe erlaubt. Doch dazu später mehr.

Wenn Ihre persönliche Kohärenz niedrig ist, sollten Sie sich davon nicht entmutigen lassen. Genau das ist der beste Grund, regelmäßiges Kohärenz-Training durchzuführen. Sie sollten dazu allerdings das Kohärenz-Training an ihr persönliches Kohärenzniveau anpassen: Bewegen Sie die Maus an den oberen Bildschirmrand, bis die Fensterleiste gezeigt wird.



Klicken Sie auf das Symbol „Eigenschaften anzeigen“, um das Eigenschaften-Fenster aufzurufen.



Stellen Sie das Kohärenzniveau auf niedrig und klicken Sie auf „OK“

Jetzt sollte es Ihnen leichter fallen, die Farbtafel grün zu bekommen. Damit wird das Biofeedback auch wirksamer.

### Schritt 9: Was die drehende Weltkugel und die Balance-Anzeige am rechten Bildschirmrand bedeuten.

Sicherlich haben Sie sich schon gefragt, was die drehende Weltkugel und die Anzeige rechts von ihr zu bedeuten haben.

Das Kohärenz-Training ist so angelegt, dass es in einer bestimmten, voreingestellten Zeit absolviert werden kann. Die Grundeinstellung beträgt drei Minuten. Um eine andere Dauer einzustellen rufen Sie wieder das Eigenschaften-Fenster auf und stellen Sie eine Dauer nach Ihrer Wahl ein:

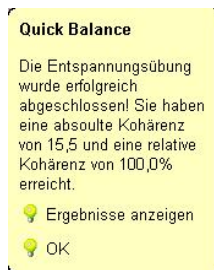


In dieser Zeit sollen Sie ein möglichst hohes Maß an Kohärenz aufrechterhalten. Je besser Ihnen das gelingt, desto schneller werden Sie die Übung in der eingestellten Dauer absolvieren können. StressBall misst die erreichte „Menge“ an Kohärenz und zeigt Ihnen diese mittels der drehenden Kugel und dem Pfeil rechts an. Je ruhiger die Kugel und je weiter im Grünen der Pfeil, desto länger konnten Sie Ihre Kohärenz aufrechterhalten. Die

Übung ist abgeschlossen, wenn die Kugel steht und der Pfeil oben angekommen ist.

### Schritt 10: Das Trainingsprotokoll

Nach jeder erfolgreich durchgeführten Übung können Sie eine Auswertung Ihres Trainingserfolges erstellen. Es empfiehlt sich, von Zeit zu Zeit den Bericht auszudrucken und mit vorherigen Berichten zu vergleichen. Auf diese Art können Sie den Trainingsfortschritt besser einschätzen.



Klicken Sie auf „Ergebnisse anzeigen“, um den Übungsbericht zu erstellen.

## Schritt 11: Lernen Sie, Ihr emotionales Gehirn zu beeinflussen.

Zu diesem Zeitpunkt des Lehrgangs sollten Sie bereits in der Lage sein, mittels Atemtechnik und Biofeedback einen Zustand der Kohärenz herzustellen und für die Dauer der Übung aufrecht zu erhalten. Wenn Sie damit noch Schwierigkeiten haben, sollten Sie an dieser Stelle eine Pause einlegen und regelmäßig die bisherigen Schritte einüben, bis Sie diese mit einer gewissen Sicherheit beherrschen. Erst dann ist es sinnvoll, mit den folgenden Schritten weiterzumachen.

-

Wie Sie aus der Einleitung schon wissen, sind unsere Zentren zur Regelung der Körperfunktionen eng mit unserem emotionalen Gehirn verbunden. Die Konsequenz ist, dass unsere Gefühle sehr stark unsere körperliche Befindlichkeit beeinflussen. Diesen Umstand wollen wir in den kommenden Schritten nutzen, um so das Kohärenz-Training noch effektiver auszuführen.

## Schritt 12: Schaffen Sie eine entspannte Atmosphäre

Ihr Kohärenz-Training wird um so effektiver sein, je entspannender Ihre Umgebung ist. Sie können Ihre Übungen aber auch an Ihrem Arbeitsplatz-PC sinnvoll durchführen, in dem Sie ganz bewusst eine Arbeitspause einlegen und das Kohärenz-Training als Entspannungsübung nutzen. Vielleicht hat ruhige Musik einen entspannenden Einfluss auf Sie. Im StressBall sind einige beruhigende Musikstücke enthalten. Sie können ebenso gut Ihre eigenen Lieblingsstücke verwenden oder die Begleitmusik ganz ausschalten, wenn Sie ohne Musik besser zurecht kommen.

Rufen Sie das Eigenschaften-Fenster auf, um die Begleitmusik zu ändern oder zu deaktivieren.



### Schritt 13: Nutzen Sie die Wirkung der Sprachansage.

Während der Übung werden Ihnen zu bestimmten Zeitpunkten gesprochene Anweisungen eingespielt, die Ihr Training durch eine positive emotionale Wirkung unterstützen können. Versuchen Sie, den Anweisungen zu folgen. Sie können die gesprochenen Anweisungen auch deaktivieren, wenn Sie lieber ohne trainieren wollen.

### Schritt 14: Stellen Sie eine Verbindung zwischen Ihrem emotionalen Gehirn und Ihrem Herzen her

Richten Sie zuerst Ihre Aufmerksamkeit auf Ihren Brustbereich und auf Ihre Atmung. Stellen Sie sich vor, wie mit jedem Einatmen frischer Sauerstoff in Ihre Lungen strömt und mit jedem Ausatmen verbrauchte Luft Ihren Körper verlässt.

Richten Sie im zweiten Schritt Ihre Konzentration auf Ihr Herz. Stellen Sie sich vor, wie mit jedem Atemzug Ihr Herz leichter, luftiger, lebendiger und vitaler wird.

Rufen Sie sich im dritten Schritt positive Erinnerungen in das Bewusstsein. Dies können ruhige, friedvolle Landschaften sein,

Menschen, denen Sie sehr positiv gegenüber stehen oder auch Tätigkeiten, die Ihnen Freude verschaffen. Das Herz ist besonders empfänglich für positive Gedanken. Nicht umsonst gibt es umgangssprachliche Ausdrücke wie „Auf sein Herz hören“, „Mit dem Herzen sehen“ und viele andere mehr. Durch positive Emotionen verstärken Sie die positiven Rückkoppelungen zwischen emotionalem Gehirn und autonomen Nervensystem und verbessern das Gleichgewicht zwischen Parasympathikus (Bremsen) und Sympathikus (Gaspedal)

Je intensiver Sie diese Übungen durchführen, desto leichter gelangen Sie zur Kohärenz.

-

Gratulation! Wenn Sie bis hierher alle Lektionen erfolgreich durchführen konnten, haben Sie den Grundstein für ein erfolgreiches Training mit StressBall gelegt. Sie werden sehen, dass mit zunehmender Übung Ihnen die einzelnen Schritte zur Kohärenz immer leichter fallen werden.

Nutzen Sie StressBall regelmäßig, um Ihr vegetatives Gleichgewicht möglichst optimal zu trainieren.

Noch ein Tipp: Wenden Sie die gelernten Techniken ruhig auch in stressigen Alltagssituationen an, wo Ihnen der PC nicht zur Verfügung steht. Mit etwas Übung wird es Ihnen zunehmend besser gelingen, mit Hilfe der gelernten Methoden auch in solchen Situationen Ihre „innere Bremse“ zu aktivieren.

# Kapitel 3

## Stressmessung

Genau wie ein Auto, das regelmäßig zum Bremstest muss, gibt es auch für Sie eine Möglichkeit, Ihre „innere Bremse“ zu prüfen. StressBall verfügt dazu über einen Test, mit dem Sie Ihre Fähigkeit zur Kohärenz messen und mit den Ergebnissen anderer Menschen vergleichen können.

Um diesen Test durchzuführen gehen Sie wie folgt vor:

Starten Sie StressBall Software durch Doppelklicken auf das Symbol auf Ihrem Desktop:

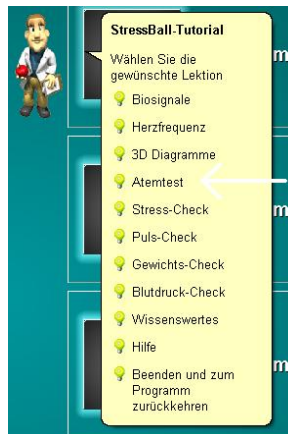


Wählen Sie die Programmoption StressBall:



Wenn Sie zum ersten Mal mit StressBall arbeiten, müssen Sie Ihre persönlichen Daten eingeben und sich im System anmelden (Viele Messwerte sind z.B. alterabhängig. StressBall braucht deshalb Ihre persönlichen Daten um die Ergebnisse richtig interpretieren zu können).

Es empfiehlt sich, auch im StressBall das Tutorial anzuschauen. Da Sie mit der Erfassung des Pulssignals bereits bestens vertraut sind, können Sie direkt mit der Lektion zum Atemtest fortfahren:



Sie können den Atem-Test auch direkt ausführen. Klicken Sie dazu den Gesundheits-Check an. Wählen Sie aus den Optionen: Neuer Atemtest

**Wählen Sie aus:**



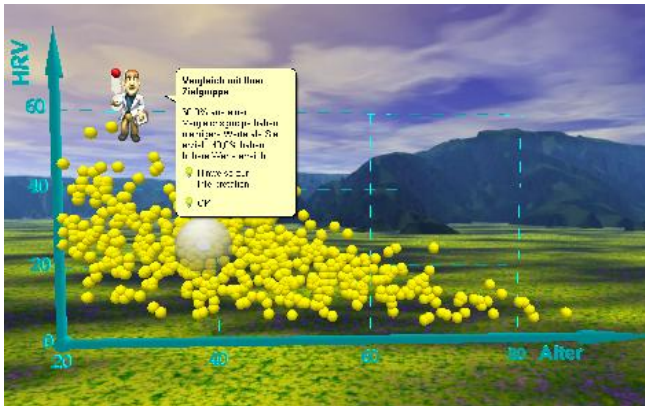
Neuer Atemtest

Der Atem-Test ist im Prinzip ähnlich dem Kohärenz-Training, das Sie mittlerweile schon beherrschen.



Die Atem-Hilfe gibt Ihnen wie beim Kohärenz-Training die Atemfrequenz vor, in den Fenstern darüber sehen Sie das Pulssignal und die Herzfrequenz. Zum Durchführen des Tests atmen Sie im Rhythmus der Anzeige und drücken Sie eine beliebige Taste (Sie können auch auf den Start-Schalter klicken, um den Test zu starten).

Während des Tests müssen Sie nur für eine Minute in der vorgegebenen Frequenz atmen. Danach ist der Test beendet und wird automatisch ausgewertet.




Zielgruppenvergleich: Jede gelbe Kugel entspricht dem Testergebnis eines anderen Menschen einer bestimmten Altersgruppe. Ihr aktuelles Ergebnis wird als weiße Kugel dargestellt.

Das für Sie sicherlich interessanteste Ergebnis ist der Vergleich Ihrer Werte mit denen anderer Menschen. Ein typisches Ergebnis könnte wie folgt aussehen:

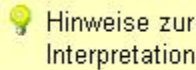
**Vergleich mit Ihrer Zielgruppe**

60,0% aus einer Vergleichsgruppe haben niedrigere Werte als Sie erzielt. 40,0% haben höhere Werte erreicht.

-  Hinweise zur Interpretation
-  OK

Das wäre schon ein Testergebnis, mit dem Sie zufrieden sein könnten. Immerhin hätten 60% der Menschen Ihres Alters geringere Werte!

Lesen Sie die „Hinweise zur Interpretation“, um mehr über den Atem-Test zu erfahren.



Was tun, wenn das Testergebnis nicht so gut ist?

Von einem schlechten Testergebnis spricht man ab einem Prozentwert von unter 5%. D.h. nur 5% der Menschen hätten einen niedrigeren Wert. Wenn Sie ein solches Testergebnis erhalten, ist das natürlich für Sie unbefriedigend. Bevor Sie allerdings anfangen, sich darüber Sorgen zu machen, sollten Sie den Test an drei aufeinander folgenden Tagen wiederholen, um zu prüfen, ob das niedrige Testergebnis wiederholt auftritt. Ein Atemtest kann kurzzeitig auch mal schlechter ausfallen. Beispielsweise führen grippale Infekte und akute übermäßige körperliche oder seelische Belastungen zu schlechteren Werten. Meist tritt in einem solchen Fall nach kurzer Zeit bereits wieder eine Verbesserung der Testergebnisse ein.

Zeigt sich bei Ihnen allerdings ein konstant niedriges Testergebnis, sollte man schon Überlegungen anstellen, wo die Ursachen liegen könnten. Es gibt eine Reihe von Ursachen, die Auswirkungen auf das Testergebnis haben können:

- Bluthochdruck
- Herzerkrankungen
- Übergewicht
- Bewegungsmangel
- Chronische Überbelastung
- Seelische Erkrankungen (z.B. Depressionen)
- Bestimmte Medikamente (z.B. Antidepressiva)
- Stoffwechselerkrankungen (z.B. Diabetes)

Manche Ursachen kann man nicht ändern (z.B. Typ I Diabetes). Auf manche können Sie Einfluss nehmen. Liegt bei Ihnen beispielsweise ein zu hoher Blutdruck vor, sollten Sie diesen behandeln lassen. Gegen Übergewicht und Bewegungsmangel können Sie auch selbst etwas tun. Gerade körperliches Ausdauertraining kann entscheidend dazu beitragen, Ihre Fähigkeit zur Kohärenz zu verbessern. Ausdauertrainierte Menschen verfügen über eine größere vegetative Reserve. Ihr Parasympathikus, also ihre „innere Bremse“, ist leistungsfähiger.

In jedem Fall sind gerade schlechtere Ergebnisse im Atemtest ein Grund, regelmäßig und intensiv das Kohärenz-Training durchzuführen. Sie haben (fast) zu jedem Zeitpunkt des Lebens Gelegenheit, etwas für Ihre seelische und körperliche Gesundheit zu tun. Es lohnt sich!