



premium

HRV-Code: af05b6a76a

Geburtsdatum: 1.10.1982

Messdatum: 20.2.2021

Haftungsausschluss:

Dieses Dokument basiert auf einer Auswertung von Daten, die mit unserer Hardware (Firstbeat) und unserer Partnersoftware (Autonom Health) erhoben und verarbeitet wurden. Sowohl Geräte als auch Software entsprechen höchsten Qualitätsstandards. Dennoch können technisch oder methodisch bedingte Abweichungen und Fehler nicht vollständig ausgeschlossen werden.

Alle dargestellten Informationen dienen ausschliesslich der allgemeinen Orientierung und Gesundheitsreflexion. Sie stellen **keine medizinische, psychologische oder therapeutische Beratung, Diagnose oder Behandlung** dar und dürfen nicht als alleinige Grundlage für gesundheitliche Entscheidungen verwendet werden.

Die Nutzung der Informationen erfolgt in eigener Verantwortung. Eine Haftung für unmittelbare oder mittelbare Schäden, die aus der Verwendung dieser Inhalte entstehen, wird – soweit gesetzlich zulässig – ausgeschlossen. Es gilt ausschliesslich das anwendbare Schweizer Recht.

Copyright © 2025 heartastic. Alle Rechte vorbehalten.

Dein PREMIUM Paket

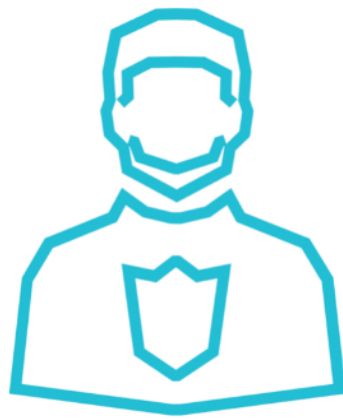
 video check	Deine personalisierte HRV-Videoanalyse wird von einem unserer erfahrenen, zertifizierten HRV-Professionals® durchgeführt und bringt alle umfangreichen Ergebnisse intuitiv und verständlich auf den Punkt.
 health check	Du erhältst eine präzise Beurteilung deines aktuellen Gesundheitszustandes und weißt danach genau, wo du gesundheitlich stehst. Dabei werden zehn zentrale Parameter tiefgehend analysiert (powered by Autonom Health®). Zusätzlich erhältst du eine SWOT-Gesundheitsanalyse.
 activity check	Wir werten jede erfasste Tätigkeit millisekundengenau aus und zeigen dir, wie sie sich auf dein vegetatives Nervensystem auswirkt. So erkennst du schwarz auf weiss, was dich stresst – und was dir wirklich guttut.
 action plan	Auf Basis dieser Ergebnisse erhältst du einen individuell auf deine HRV zugeschnittenen Umsetzungsplan, den du mit Hilfe des heartastic PLAYBOOK® und unserer healthbase® Schritt für Schritt umsetzen kannst.

Hinweis zum action plan:

Den 7-Wochen-Plan kannst du entweder am Stück oder mit Pausen umsetzen. Die **drei Fokusbereiche** bilden die **stärksten Hebel** und führen oft bereits zu spürbaren Veränderungen. Die **zwei Ergänzungsbereiche** ermöglichen dir, noch **tiefer zu gehen**. Und wenn du noch mehr möchtest, findest du spätestens in den **Vertiefungsbereichen** die letzten Impulse, um deine Gesundheit wieder vollständig in die eigene Hand zu nehmen.

Wir sind jederzeit für dich da und wünschen dir viele spannende Aha-Momente sowie mehr Energie, Gelassenheit und Gesundheit!

Dein heartastic Team



video check

Hier geht's zu deiner HRV-VIDEOANALYSE:





health check

HRVvital Analyse Übersicht



AUTONOM HEALTH
Herzratenvariabilität

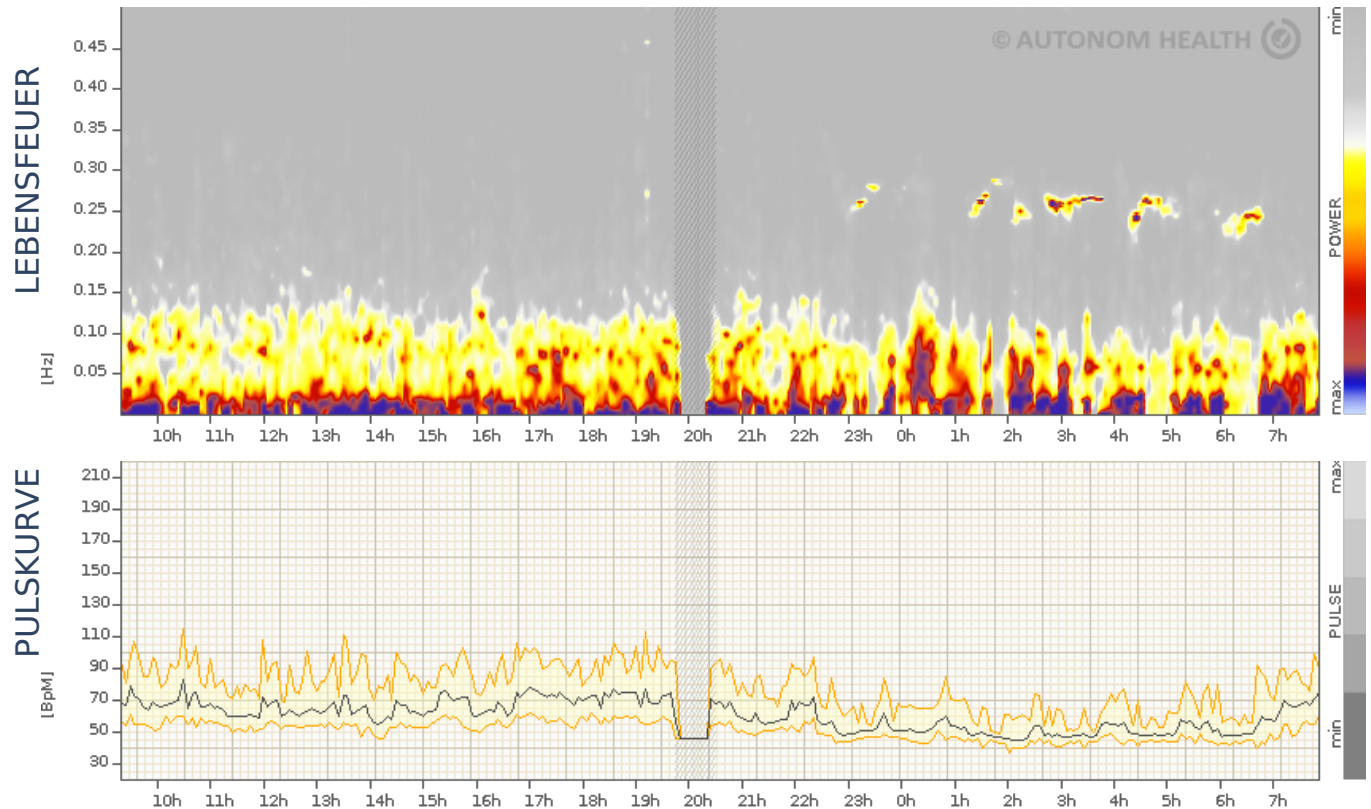
Max Muster ♂

01.10.1982

Messdauer 22:32 Stunden

Start: 20.02.2021 09:18

Ende: 21.02.2021 07:51



Daten der Analyse

General Vitality Index 470
Minimale Herzrate 37 BpM
Maximale Herzrate 115 BpM
Anzahl Herzschläge in 24h 84.342
VLF 2.708 msec² (47,70%)
LF 2.044 msec² (36,00%)
HF 363 msec² (6,39%)

Total Power 5.677 msec²
Mittlere HR gesamt 59 BpM
ULF 562 msec² (9,91%)
pNN50 17 %
SDNN 181 msec
RMSSD 41 msec
Aktuelles Biologisches Alter 29 Jahre

Trend Aktuelles Biologisches Alter

Ihr Biologisches Alter ist niedriger als Ihr kalendarisches Alter.

Impuls

Ihre Vitalität, Ihre Reserven und Ihr Leistungsvermögen profitieren von Aktivierung! Bewahren Sie Ihre regelmäßigen Bewegungs- bzw. Sporteinheiten - es tut Ihnen gut!
Sie können es sich leisten, Körper und Geist herauszufordern. Sie verfügen über die Ressourcen zum Erfolg. Volle Leistung, im regelmäßigen Wechsel mit optimaler Regeneration und alle Türen im Leben stehen offen.



HRVmed Analyse Bericht

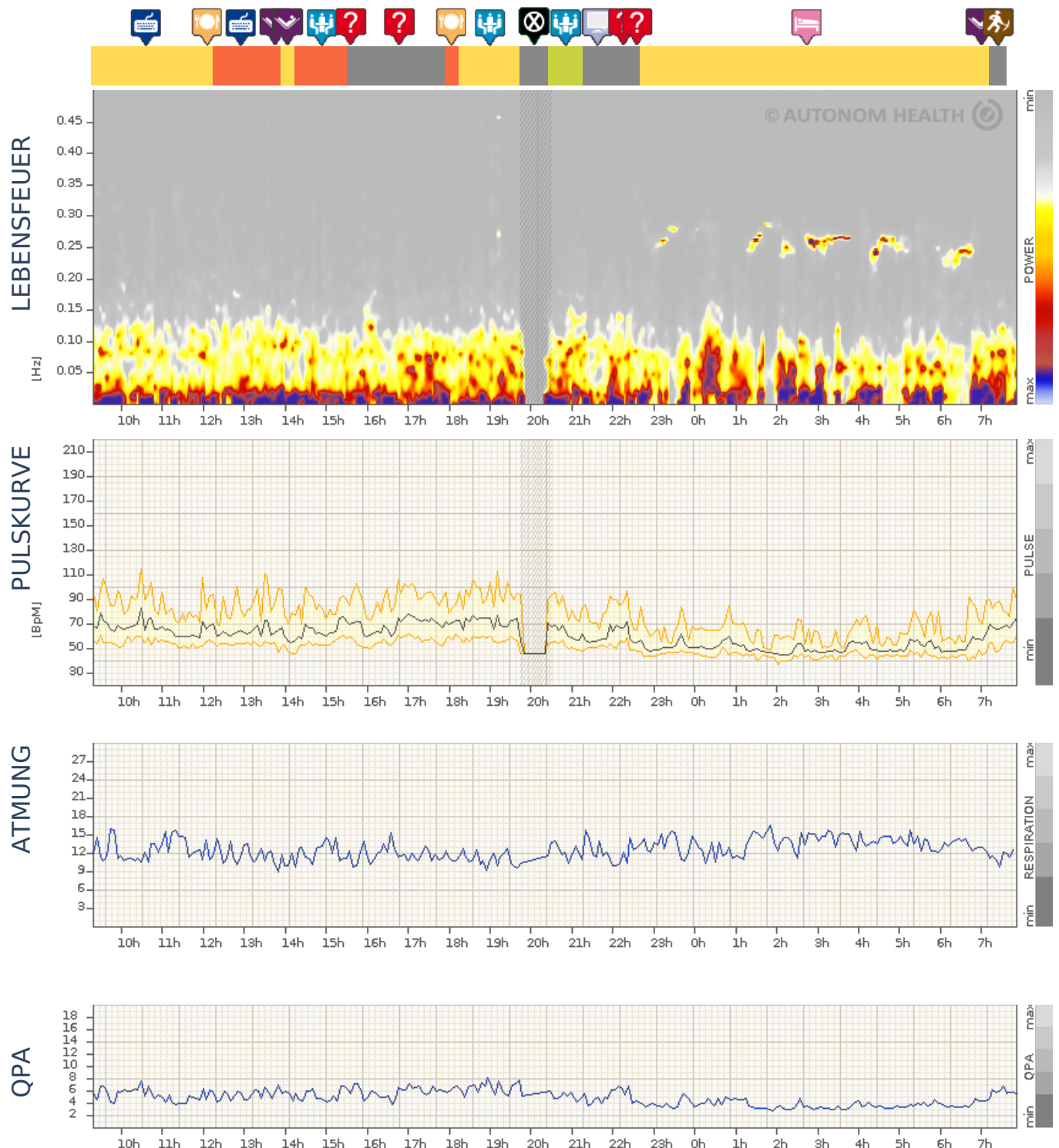
Max Muster ♂

01.10.1982

Messdauer 22:32 Stunden

Start: 20.02.2021 09:18

Ende: 21.02.2021 07:51



HRVmed Analyse Bericht



AUTONOM HEALTH
Herzratenvariabilität

Daten der Analyse

Mittlere HR gesamt 59 BpM
Maximale Herzrate 115 BpM
Anzahl Herzschläge in 24h 84.342

Minimale Herzrate 37 BpM
Anzahl Herzschläge 75.529

	Tag	Schlaf	Ganze Messung
Mittlere Herzrate	65,19 BpM	49,94 BpM	58,57 BpM
Total Power	5.700,95 msec ²	5.659,35 msec ²	5.676,89 msec ²
ULF	658,49 msec ² (11,55 %)	408,58 msec ² (7,22 %)	562,48 msec ² (9,91 %)
VLF	2.704,31 msec ² (47,44 %)	2.728,15 msec ² (48,21 %)	2.707,91 msec ² (47,70 %)
LF	2.057,68 msec ² (36,09 %)	2.025,78 msec ² (35,80 %)	2.043,55 msec ² (36,00 %)
HF	280,47 msec ² (4,92 %)	496,83 msec ² (8,78 %)	362,95 msec ² (6,39 %)
pNN50	13,06 %	24,45 %	16,57 %
SDNN	123,83 msec	112,47 msec	181,30 msec
RMSSD	39,05 msec	46,32 msec	41,43 msec

HRVvital Analyse Bericht

Max Muster

20.02.2021 09:18 – 21.02.2021 07:51

Geschlecht

männlich

Dauer

22:32 h

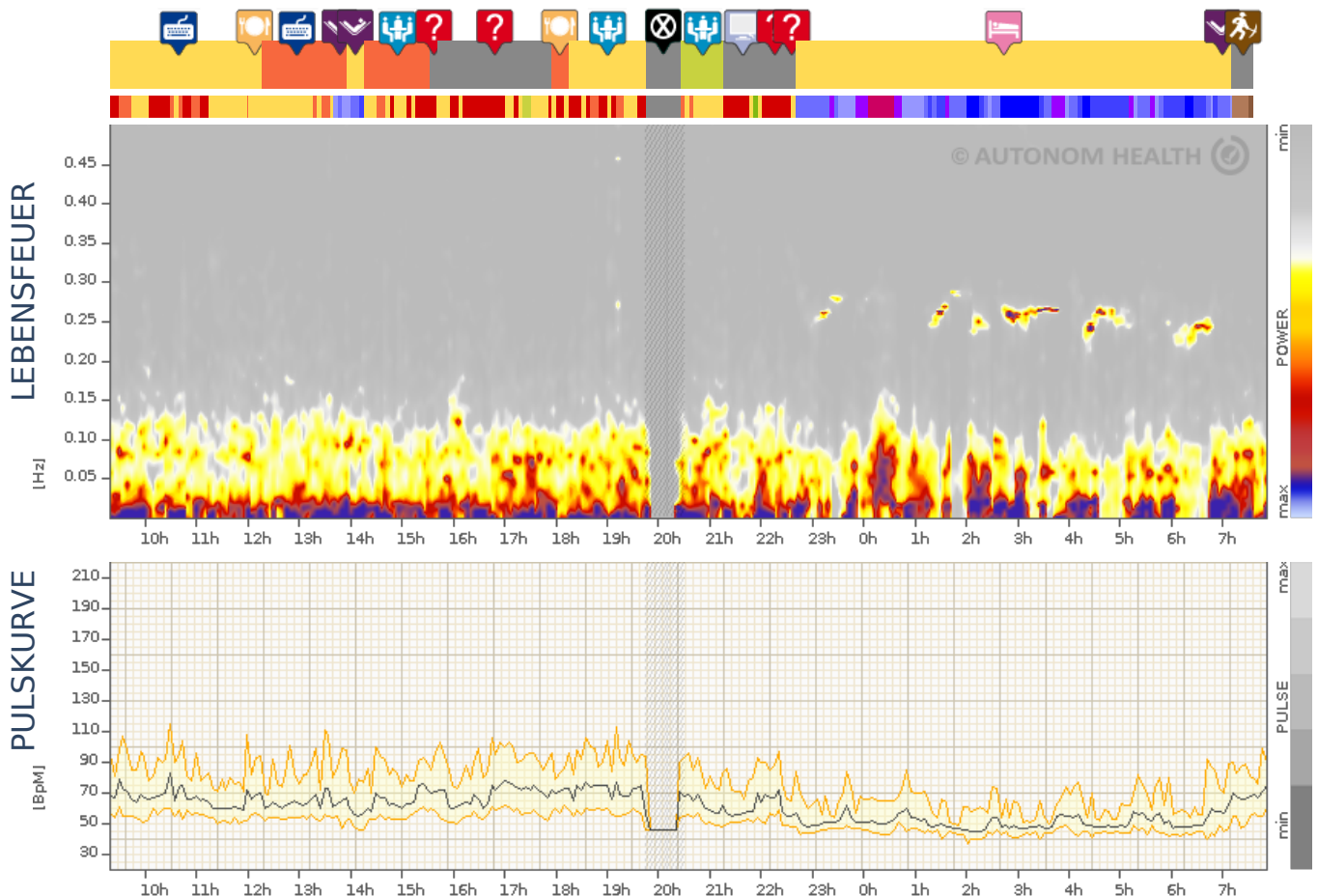
Geburtstag

01.10.1982

Benutzer-ID

af05b6a76a

Notiz



GESUNDHEIT

Gesundheitszustand

9,03 von 10



66% über dem Durchschnitt



ERKLÄRUNG

Der **Gesundheitszustand** beschreibt Ihre **generelle Verfassung** und das Ausmaß an **Ressourcen**, das Ihnen zur Verfügung steht, um lange gesund und glücklich zu leben. Ein biologisch junger und dynamischer Organismus zeichnet sich durch **ausreichend Kraft, hohe Leistungsbereitschaft** und **optimale Regeneration** aus.

Die Ingredienzien für diese „Triade der Gesundheit“ sind **adäquate Bewegung, hochwertige Ernährung, guter Schlaf** und **Achtsamkeit** mit sich und der Umwelt. Mit anderen Worten, Ihr Lebensstil und die Qualität Ihrer Beziehung zu sich selbst und anderen Menschen steuert Ihre Gene. Gesundheit ist kein Schicksal, sondern das Ergebnis Ihres Strebens nach Gesundheit.

Sie selbst können durch kleine Veränderungen in Ihrem Alltag den entscheidenden Schritt zu anhaltender Gesundheit tun.

♥ ERGEBNIS

Ihr Ergebnis ist **überdurchschnittlich**. Auf einer Skala von 1-10 liegt Ihr Gesundheitszustand bei 9,03, jener gleichaltriger Männer bei 7,28.

Sie haben eine **ausgezeichnete Vitalität**. Pflegen Sie diese grundlegenden Ressourcen. Kosten Sie Ihr Leistungs- und Regenerationsvermögen deshalb immer wieder aus. Achten Sie darauf, dass (regelmäßig) aktivierende und regenerierende Aktivitäten (Impulse) zu genussvollen Elementen Ihres Lebensstils werden.

General Vitality Index

470,08

⚡ ERKLÄRUNG

Summe aller Leistungsdaten. Meist im dreistelligen Bereich. Wird bei Krankheit und im hohen Alter zweistellig, bei jungen Spitzensportlern vierstellig. Bandbreite von unter 50 bis etwa 1.500.

♥ ERGEBNIS

Ihr General Vitality Index beträgt 470,08. Das ist **hervorragend**.

Mittlere Herzrate gesamt

58,57 BpM



67,32 BpM 38 jähriger Mann

⚡ ERKLÄRUNG

Die **Gesamtzahl Ihrer Herzschläge** sowie Ihre **durchschnittliche Herzrate** während der Messung zeigt, wie es um Ihre Leistungsreserven bestellt ist. Generell gilt, je weniger Herzschläge wir brauchen, desto ökonomischer gehen wir durch unser Leben. Dies ist natürlich auch abhängig von Tagesaktivitäten wie Sport etc., wobei adäquate körperliche Aktivität wiederum die Anzahl der Herzschläge im Schlaf quasi reflektorisch reduziert.

Gesamtzahl an Herzschlägen in 24 Stunden: < 91.000 (sehr gut) bis > 131.000 (bedenklich)

Die mittleren Herzraten (Schläge pro Minute): < 68 (Frauen) bzw. 65 (Männer) bis > 94 (Frauen) bzw. 91 (Männer).

♥ ERGEBNIS

Ihr Herz schlug über die gesamte Messung **75.529,00** mal, durchschnittlich 59,00 mal pro Minute. **Sie liegen damit im absolut ökonomischen Bereich. Ihr Drehmoment zum Abruf von Leistung ist beruhigend** groß, kann aber durch adäquates körperliches Training mit konsekutiver Entspannung und der richtigen Atemtechnik noch weiter ausgebaut werden.

Mittlere Herzrate am Tag ohne Sport

65,19 BpM



73,35 BpM 38 jähriger Mann

⚡ ERKLÄRUNG

HRVvital Analyse Bericht

Die mittlere Herzrate am Tag spiegelt die Aktivierung durch Stress. Die Bandbreite reicht von < 74 bei guter Ökonomie bis > 98 Schlägen pro Minute bei Überaktivierung u/o fehlenden Pausen. Sportliche Aktivitäten werden bei diesem Parameter nicht eingerechnet.

♥ ERGEBNIS

Ihre mittlere Herzrate am Tag lag **mit 65,19 Schlägen pro Minute im sehr guten Bereich**. Ihre mittlere Herzrate am Tag **inklusive Sport** lag bei **65,19 Schlägen pro Minute**.

Mittlere Herzrate in der Nacht

49,94 BpM



57,47 BpM 38 jähriger Mann

⚡ ERKLÄRUNG

Dieser Wert hat eine hohe Aussagekraft in Bezug auf die **Regeneration im Schlaf**. Je **länger Ihr Puls im regenerativen Bereich lag, desto besser können Sie sich im Schlaf erholen**. Je kürzer Ihr Puls im regenerativen Bereich lag, desto mehr ist Ihr Organismus in Richtung Überlastung verschoben. D.h. Je niedriger Ihre Pulshöhe im Schlaf ist, desto besser. Der Bereich liegt hier zwischen < 55 bei Männern bzw. 58 bei Frauen (sehr gut) bis > 81 bei Männern bzw. 83 bei Frauen (bedenklich).

♥ ERGEBNIS

Ihre Pulshöhe im Schlaf liegt bei 50 BpM, jene gleichaltriger Männer bei 57 BpM. Ihre Pulshöhe liegt damit im für Regeneration **optimalen Bereich**.

Dynamik A

15,24 BpM



16,73 BpM 38 jähriger Mann

⚡ ERKLÄRUNG

Gibt an, wie hoch die **Differenz zwischen der aktiven Zeit am Tag und der passiven Phase des Schlafs** ausfällt. Bewegt sich im Bereich von < 3 bis > 21 Schläge / Minute. Je höher der Wert desto besser. Für die Berechnung der Dynamik A wird die mittlere Herzrate am Tag inklusive Sport herangezogen.

♥ ERGEBNIS

Die Differenz zwischen Ihrer mittleren Herzrate tagsüber und jener im Schlaf betrug **15,24 Schläge pro Minute**. Das ist ein **mittlerer Wert**. Ihre Anpassung zwischen Leistung und Regeneration kann durchaus verbessert werden. Adäquate regelmäßige körperliche Aktivierung und guter Schlaf sind der Schlüssel dafür.

Minimale Herzrate

37,38 BpM

⚡ ERKLÄRUNG

Minimale Herzrate bzw. absoluter Ruhepuls (meist im letzten Viertel des Nachtschlafs zu

finden) ist konstitutionell bedingt und ein Zeichen der Anpassung an Trainingsreize, die auch schon Jahre zurückliegen können. Kann bei extremen Ausdauersportlern bei unter 30 Schlägen pro Minute liegen (bei Frauen höher).

♥ ERGEBNIS

Ihre minimale Herzrate während der Messung betrug **37,38 BpM**, der Durchschnittswert für die Vergleichsgruppe 38-jährige Frauen/Männer beträgt 42,43 BpM.

Maximale Herzrate

114,50 BpM

⚡ ERKLÄRUNG

Die maximale Herzrate ist **genetisch vorgeprägt** und das **Ergebnis von Anpassungsvorgängen**. Sie kann bei jungen Trainierten bis 220 Schläge pro Minute steigen, im Alter nur mehr bis 160 oder weniger

♥ ERGEBNIS

Ihre maximale Herzrate während der Messung betrug **114,50 BpM**, der Durchschnittswert für die Vergleichsgruppe 38-jährige Frauen/Männer beträgt 147,00 BpM.

Dynamik B

77,12 BpM



104,57 BpM 38 jähriger Mann

⚡ ERKLÄRUNG

Die **Dynamik B** zeigt die **Differenz zwischen der niedrigsten und höchsten Herzrate während Ihrer Messung**. Auch hier gilt: Je höher der Wert, desto besser. (Bereich < 50 bis > 110 Schläge / Minute).

♥ ERGEBNIS

Die Differenz zwischen Ihrer minimalen und maximalen Herzrate betrug **77,12 Schläge pro Minute**.

Das ist ein **mittlerer Wert**, der für noch ausreichende Leistungsbereitschaft spricht.

Impuls

Aktivierung



38 jähriger Mann

⚡ ERKLÄRUNG

Erfülltes Leben voll Gesundheit und Leistungsfähigkeit verläuft im **gesunden Rhythmus von Aktivierung und Regeneration**. Das Ergebnis Ihrer aktuellen Messung weist eindeutig darauf hin, ob Ihr Leben in den nächsten Tagen besonders von Aktivierung, Regeneration, oder der Balance zwischen diesen beiden Polen profitieren wird.

♥ ERGEBNIS

Ihre Vitalität, Ihre Reserven und Ihr Leistungsvermögen profitieren von **Aktivierung!** Bewahren Sie Ihre **regelmäßigen Bewegungs- bzw. Sporteinheiten** - es tut Ihnen gut!

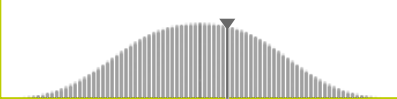
Sie können es sich leisten, Körper und Geist herauszufordern. Sie verfügen über die Ressourcen zum Erfolg. Volle Leistung, im regelmäßigen Wechsel mit optimaler Regeneration und alle Türen im Leben stehen offen.

Biologisches Alter

29 Jahre



47% jünger als der Durchschnitt



⚡ ERKLÄRUNG

Der Wert repräsentiert Ihre augenblickliche **Anpassungsfähigkeit** an wechselnde äußere und innere Bedingungen. Ein durch **Konstitution/Anlage** und **Lebensstil** bestimmtes dynamisches Potenzial, das je nach Veränderungen (Lebensstil, Krankheit u.ä.) durchaus innerhalb kurzer Zeit auch um mehrere Jahre differieren kann.

♥ ERGEBNIS

Ihr aktuelles biologisches Alter liegt bei 29 Jahren, jenes gleichaltriger Männer bei 35.

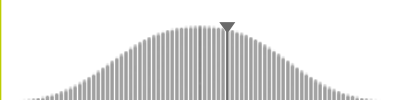
Sie haben eine **ausgezeichnete Vitalität**. Bewahren Sie diese Ressource und machen Sie so weiter! Pflegen Sie diese wesentliche Ressource indem Sie auf **Regelmäßigkeit** in Ihrem Tagesablauf achten. Mahlzeiten, Schlaf, Ruhepausen, im Idealfall power napping, aber auch adäquate Aktivierung zu ähnlichen Zeiten an möglichst vielen Wochentagen verbessern Ihre Vitalität. Auch regelmäßig wiederkehrende Fixpunkte (Sport, soziale Kontakte etc.) innerhalb des Wochenverlaufs wirken gegen vorzeitiges Altern. **Richtige Atemtechnik**, verschwenderisch große Mengen an frischem Trinkwasser und hochwertige Ernährung werden Ihre Substanz weiter verbessern.

Leistungspotential

7,75 von 10



42% über dem Durchschnitt



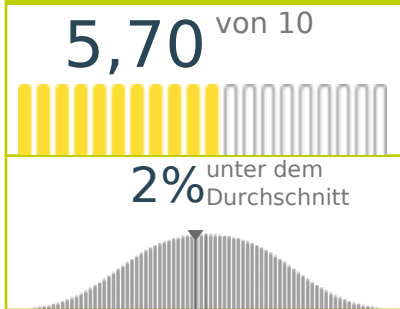
⚡ ERKLÄRUNG

Das **Leistungspotential** gibt Auskunft über die insgesamt vorhandenen **Leistungsreserven**, die **physische Substanz**, die **allgemeine und maximale Leistungsfähigkeit** sowie über **körperliche und geistige Potentiale**.

♥ ERGEBNIS

Ihr Ergebnis zeigt, dass Ihr Leistungspotential durchaus **zufriedenstellend** ist. Auf einer Skala von 1-10 liegen Ihre Leistungsreserven bei 7,75, jene gleichaltriger Männer bei 6,76. 42% Ihrer Vergleichsgruppe haben einen niedrigeren Wert. Sie haben die notwendigen Ressourcen, um sich Herausforderungen zu stellen und dabei auf ihr vorhandenes Leistungsvermögen zu setzen. Vergessen Sie dabei aber nicht, auf die Balance zwischen Aktivierung und Regeneration zu achten.

Stressverarbeitung



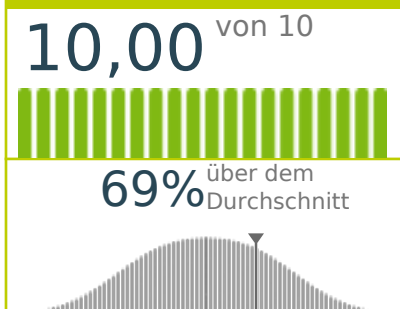
ERKLÄRUNG

Ihre **Vegetative Resilienz** beschreibt die Fähigkeit, mit **Stress und Belastungen konstruktiv umgehen** zu können und trotzdem gut zu regenerieren.

ERGEBNIS

Ihr Ergebnis liegt im **mittleren Bereich**. Auf einer Skala von 1-10 liegt Ihr Potential, Stress verarbeiten zu können, bei 5,70. Ihr Rhythmus zwischen Herausforderungen und Regeneration ist ausgeglichen. Ihr Pendel sollte sich nicht in Richtung geringer Stressverarbeitung verschieben. Achten Sie auf die Signale Ihres Körpers und bauen Sie ausgleichende Aktivitäten wie adäquate Sport- oder Entspannungseinheiten in Ihren Tagesablauf ein.

Burnout Resistenz



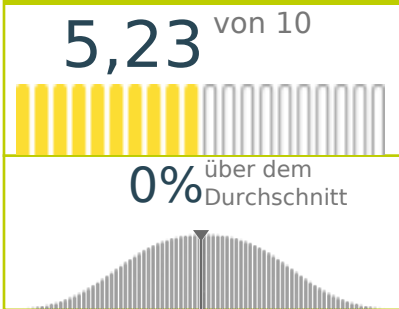
ERKLÄRUNG

Dieser Wert beschreibt Ihre **Widerstandsfähigkeit gegenüber Anzeichen von Burnout**, also dem Ausgebrannt-Sein, und wo sich Ihr Leistungs- und Regenerationsvermögen derzeit befindet. Kennzeichen für eine geringe Burnout Resistenz sind ein hohes biologisches Alter, erhöhter Puls mit ungenügendem Rückgang in einer Ruhephase, eine Kombination von reduziertem Leistungspotential und mangelnder Regeneration, geringer körperlicher und geistiger Performance und schlechtem Schlaf.

ERGEBNIS

Ihr Ergebnis zeigt, dass Sie derzeit eine **ausgezeichnete** Burnout-Resistenz haben. Auf einer Skala von 1-10 liegt ihre Widerstandsfähigkeit gegenüber dem Ausgebrannt-Sein bei 10,00, jene gleichaltriger Männer bei 7,59. Es besteht momentan **kein Burnout Risiko**. Ihre Regenerationskraft und Reserven liegen im Top-Bereich. Erhalten Sie sich Ihre Konstitution durch ein anhaltendes Wechselspiel zwischen Aktivierung und Regeneration.

Schlaf



ERKLÄRUNG

Eine erholsame Nacht ist eine wesentliche Voraussetzung für körperliches und geistiges Wohlbefinden. Die Spätfolgen von ständig schlechtem Schlaf führen zu einer eingeschränkten Lebensqualität und zu Krankheiten. Die Beurteilung Ihrer **Schlafqualität** beinhaltet die Parameter **Einschlafverhalten**, **Tief- und Traumschlafphasen** sowie **Regeneration** im Schlaf.

ERGEBNIS

Auf einer Skala von 1-10 liegt Ihr Wert für Schlaf bei 5,23, jener gleichaltriger Männer bei 5,23. Achten Sie darauf, dass Ihr Schlaf sich **nicht verschlechtert**. Schöpfen Sie deshalb Ihr Leistungs- und Regenerationspotential voll aus. Suchen bzw. behalten Sie Ihre Aktivierungseinheiten bei und gönnen Sie sich zudem auch das nötige Maß an Ruhe während des Tages.

Gesamtdauer

8:08 Stunden



7:60 Stunden 38 jähriger Mann

ERKLÄRUNG

Es gibt **keinen Grund, nicht so lange zu schlafen, wie es einem gut tut**. Studien zufolge schlafen 80% der Männer etwa 8 Stunden, Frauen hingegen etwa 9 Stunden. Jugendliche schlafen durchschnittlich 10 Stunden. Etwa 7% der Bevölkerung schlafen 4 bis 5 Stunden, 13% fast 10 Stunden. Mit zunehmendem Alter nimmt die Länge des täglich benötigten Schlafs ab. Insgesamt verbringt der Mensch in etwa 1/3 seines Lebens im Schlaf.

ERGEBNIS

Ihre Schlafdauer liegt bei 8:08 Stunden, jene gleichaltriger Männer bei 7:60 Stunden. Das ist **ausgezeichnet**. Es gibt keinen Grund, nicht so lange zu schlafen, wie es einem gut tut.

Erholung im Schlaf

Note: 5,21



4,69 38 jähriger Mann

ERKLÄRUNG

Erholung findet vor allem im **Tiefschlaf** statt. Puls und Atmung verlaufen sehr regelmäßig und aufeinander abgestimmt. Mentale Verarbeitungsprozesse und Entgiftungsprozesse über Leber und Niere können auf Hochtouren laufen, während der übrige Organismus auf Sparflamme geschaltet ist. Bei Erholung ist der **Parasympathikus aktiv** (jener Teil des autonomen Nervensystems, der Energie bereitstellt und Heilung ermöglicht). Regelmäßiges, entspanntes und freies Atmen (v.a. im Tiefschlaf) aktiviert den Parasympathikus.

ERGEBNIS

Auf einer Skala von 1-10 liegt Ihre Erholungsfähigkeit im Schlaf bei 5,21, jene gleichaltriger Männer

bei 4,69.

Ihr Schlaf **könnte** jedoch **verbessert** werden. Erlernen Sie Atemübungen, versuchen Sie es mit Yoga oder Qi Gong und betrachten Sie Ihren Schlaf als wertvolle Zeit für Regeneration und somit unersetzbaren Gewinn für Ihre Gesundheit.

Entspannung im Schlaf

Note: 8,88



7,55 38 jähriger Mann

ERKLÄRUNG

Entspannung ist die Folge von Anspannung, das „Herunterfahren“ des Sympathikus (jenes Teils des Autonomen Nervensystems der Leistung ermöglicht), Entspannung ist der „Schlaf des Gerechten nach rechtschaffener Arbeit“.



ERGEBNIS

Gratulation! Sie können im Schlaf wirklich **gut** abschalten und sich **entspannt** Ihrer Nachtruhe widmen.

Pulshöhe im Schlaf

49,94 BpM



57,47 BpM 38 jähriger Mann

ERKLÄRUNG

Dieser Wert hat eine hohe Aussagekraft in Bezug auf die **Regeneration im Schlaf**. Je **länger Ihr Puls im regenerativen Bereich lag, desto besser können Sie sich im Schlaf erholen**. Je kürzer Ihr Puls im regenerativen Bereich lag, desto mehr ist Ihr Organismus in Richtung Überlastung verschoben. D.h. Je niedriger Ihre Pulshöhe im Schlaf ist, desto besser.

Der Bereich liegt hier zwischen < 55 bei Männern bzw. 58 bei Frauen (sehr gut) bis > 81 bei Männern bzw. 83 bei Frauen (bedenklich).



ERGEBNIS

Ihre Pulshöhe im Schlaf liegt bei 50 BpM, jene gleichaltriger Männer bei 57 BpM.
Ihre Pulshöhe liegt damit im für Regeneration **optimalen Bereich**.

Pulsabfall im Schlaf

23,38 %



22,12 % 38 jähriger Mann

ERKLÄRUNG

Je mehr Ihr Puls im Schlaf abfällt, umso besser regenerieren Sie. Mehr als 20% Pulsabfall sind bereits zufriedenstellend, 30% und mehr gelten als sehr entspannend. Der Wert errechnet sich inklusive Sporteinheiten. (BpM = Beats per Minute)

Die Note kann sich auch bei einem ausreichendem Rückgang des Pulses verschlechtern, wenn im Lebensfeuerbild ein Verdacht auf Schnarchen zu erkennen ist.

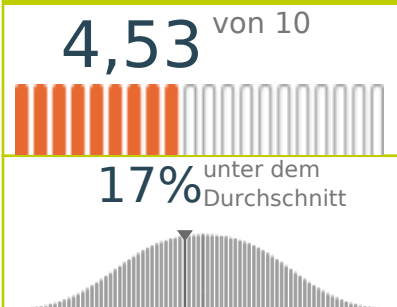


ERGEBNIS

Während des Schlags hat sich Ihr Puls von 65 BpM auf 50 BpM um -23% gegenüber dem Tag verändert, jener gleichaltriger Männer um 22%.

Das spricht für eine **zufriedenstellende Regeneration**. Um Ihren Pulsabfall zu begünstigen, achten Sie auf ein ausreichendes Pendeln zwischen Aktivierung und Regeneration während des Tages und adäquaten Aktivitäten (aber nicht Sport) vor dem Schlafengehen.

Regeneration



ERKLÄRUNG

Regeneration ist die **Kombination aus Entspannung** (als Folge von Anspannung) und **Erholung** (Aktivierung des Parasympathikus) durch regelmäßiges Atmen. Erholungsphasen am Tag bedeuten bewusstes „Abschalten“. Generell heißt es, dass **pro aktive Stunde ca. 5 - 10 Minuten Pause** eingelegt werden sollten. Eine **Pause** (als sinnvolle Unterbrechung) soll immer die komplementäre Aktivität zur vorhergegangenen sein (z.B. zwei Stockwerke im Treppenhaus nach PC-Arbeit, 5 Minuten entspannt liegen und Bauchatmen nach dem Laufen).

Haben Sie an diesem Tag keine Erholungsphasen protokolliert, wird die Aktivität vom System nicht bewertet.

ERGEBNIS

Auf einer Skala von 1-10 liegt Ihr Regenerationswert bei 4,53, jener gleichaltriger Männer bei 5,01. Sie können sich **durchschnittlich gut entspannen**. Gönnen Sie sich während des Tages öfter 5-Minuten-Pausen, um auch weiterhin Ihre Erholungs- und Entspannungsfähigkeit zu fördern. Eine Verbesserung ist durchaus möglich.

Regenerationszeit zwischen 8 und 18 Uhr

0:36 Stunden



1:03 Stunden 38 jähriger Mann

ERKLÄRUNG

Laut Funktionsplan des menschlichen Körpers ist es zwingend vorgeschrieben, das **Pendel** während des Tages immer wieder **zwischen Leistung und Regeneration** schwingen zu lassen. Der Wert setzt sich aus der Summe aller eingetragenen Entspannungs- und Ruhephasen inklusive TV zwischen 8 und 18 Uhr zusammen.

ERGEBNIS

Ihre Dauer der Regeneration zwischen 8 und 18 Uhr liegt bei 0:36 Stunden, jene gleichaltriger Männer bei 1:03 Stunden.

Sie haben während des Tages für **mehr als 30 Minuten Entspannung** gesorgt. Weiter so! Planen Sie auch in Zukunft dieses Maß an Regeneration ein.

Gesamtdauer

0:58 Stunden



2:00 Stunden 38 jähriger Mann

ERKLÄRUNG

Regeneration hat sich als wirksamste Maßnahme **gegen Stress** erwiesen. Sie stellt die beste

Investition zur **Verbesserung geistiger und körperlicher Leistungsfähigkeit** dar. Der Wert setzt sich aus der Summe aller eingetragenen Entspannungs- und Ruhephasen ohne TV innerhalb der Messung zusammen.

♥ ERGEBNIS

Die Gesamtdauer Ihrer Regeneration ohne TV liegt bei 0:58 Stunden, jene gleichaltriger Männer bei 2:00 Stunden.

Sie haben **mehr als 45 Minuten in Regeneration investiert**. Weiter so!

Erholung während Regeneration

Note: 5,21



5,25 38 jähriger Mann

⚡ ERKLÄRUNG

Erholung findet statt, wenn der **Gesundheitsnerv** (jener Teil des autonomen Nervensystems, der Energie liefert) **aktiv** ist, ausgelöst durch regelmäßiges, entspanntes Atmen.

♥ ERGEBNIS

Auf einer Skala von 1-10 liegt Ihre Erholung bei Regeneration bei 5,21, jene gleichaltriger Männer bei 5,25.

Kleine Pausen während des Tages, in denen Ihr Herzschlag im Einklang mit Ihrer Atmung ist, helfen Ihnen, sich gut zu erholen und Ihre Erholungsfähigkeit weiter zu steigern. Suchen Sie sich einen ruhigen Ort und atmen sie bewusst und tief in Ihren Bauch hinein und Sie werden neue Energie schöpfen.

Pulshöhe während Regeneration

59,08 BpM



67,22 BpM 38 jähriger Mann

⚡ ERKLÄRUNG

Dieser Wert hat eine hohe Aussagekraft in Bezug auf die **Effektivität der Regeneration** während Ihrer Erholungsphasen. **Je länger Ihr Puls im regenerativen Bereich lag, desto besser können Sie sich erholen.** Je kürzer Ihr Puls im regenerativen Bereich lag, desto mehr ist Ihr Organismus in Richtung Überlastung verschoben.

♥ ERGEBNIS

Ihre Pulshöhe während Regeneration liegt bei 59 BpM, jene gleichaltriger Männer bei 67 BpM.

Diese **Pulshöhe** spricht für eine **zufriedenstellende Regenerationsfähigkeit**. In Ihrer bewusst gewählten Pause sinkt Ihre Herzrate im Vergleich zu den übrigen Tagesaktivitäten deutlich ab, d.h. Ihre Körperfunktionen (Herztätigkeit, Blutdruck, Stoffwechsel) haben sich optimal auf Ruhe eingestellt. Weiter so!

Pulsabfall während Regeneration

10,33 %



9,27 % 38 jähriger Mann

ERKLÄRUNG

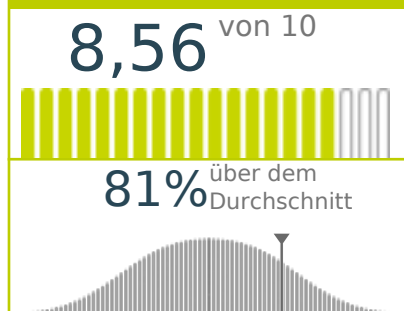
Je mehr Ihr Puls im Vergleich zum Tagesdurchschnitt während der Erholungsphasen abfällt, umso besser. Steigt er in dieser Zeit an, kann es ein Hinweis auf Anspannung bzw. Nicht-Abschalten sein.

ERGEBNIS

Während der Regenerationsphasen hat sich Ihr Puls von 65 BpM auf 59 BpM um -10% gegenüber dem Tag verändert.

Dieser Pulsabfall spricht für eine **zufriedenstellende Regeneration**. Um Ihren Pulsabfall zu begünstigen, achten Sie auf ein ausreichendes Pendeln zwischen Aktivierung und Regeneration während des Tages und adäquaten Aktivitäten (aber nicht Sport) vor dem Schlafengehen.

Mentale Performance



ERKLÄRUNG

Ihre **mentale Performance** gibt Auskunft über Ihre **konstitutionelle Eignung** und Ihre gegenwärtigen **Möglichkeiten für langes entspanntes, konzentriertes geistiges Arbeiten**.

Der Wert errechnet sich aus den Aktivitäten Kommunikation, PC, Telefonieren und geistige Aktivität. Die Note wurde auch in Bezug zu den erhobenen Daten Gleichaltriger erstellt. Sie ist nicht allein der arithmetische Mittelwert der Beurteilung der Parameter. Körperliche Entspannung, Konzentration und Ökonomie werden intraindividuell, das bedeutet im Verhältnis zu Ihrer Tagesperformance, beurteilt.

ERGEBNIS

Auf einer Skala von 1-10 liegt Ihre mentale Performance bei 8,56, jene gleichaltriger Männer bei 5,57.

Ihre geistige Leistungsfähigkeit ist **zufriedenstellend**.

Dauer einzelner geistiger Aktivitäten

Note: 6,85



7,53 38 jähriger Mann

ERKLÄRUNG

Pro Stunde Arbeitszeit lohnt es sich, eine **Pause von 5-10 Minuten** einzulegen. Der geistige Gesamtoutput des Tages steigert sich dadurch enorm.

ERGEBNIS

Auf einer Skala von 1-10 liegt Ihre Dauer einzelner mentaler Aktivitäten bei 6,85, jene gleichaltriger Männer bei 7,53.

Die **Dauer der mentalen Performance** hinsichtlich Unterbrechungen ist **gut**. Feilen Sie noch ein wenig am Rhythmus. Dann ist es optimal.

Gesamtdauer

HRVvital Analyse Bericht

7:42 Stunden



5:19 Stunden 38 jähriger Mann

ERKLÄRUNG

Kriterien für die Beurteilung sind die **Gesamtdauer** und die **Dauer einzelner Einheiten von mentaler Performance**. Innerhalb eines Tages liegt die optimale Dauer konzentrierter geistiger Arbeit bei bis zu 7 Stunden. Ab 10 Stunden geistiger Aktivität sinkt die Produktivität deutlich. Nach konzentriertem Arbeiten über 50 Minuten lohnt es sich – je nach Anspannung oder Müdigkeit – eine körperliche Aktivierung oder eine Entspannungspause von mindestens 5-10 Minuten einzulegen. Der „geistige Gesamtoutput“ des Tages steigert sich dadurch enorm.

ERGEBNIS

Die Gesamtdauer Ihrer mentalen Performance liegt bei 7:42 Stunden, jene gleichaltriger Männer bei 5:19 Stunden.

Die Gesamtdauer Ihrer mentalen Performance war **optimal**. Sie verbringen genau das richtige Maß an Zeit mit geistigen Aktivitäten.

Energieniveau

Note: 4,69



4,47 38 jähriger Mann

ERKLÄRUNG

Die Qualität des „**Mitatmens**“ (erkennbar an den hochfrequenten Anteilen im Lebensfeuer) gibt Auskunft über **Ökonomie**, **Anspannung** oder **Übermüdung**.

ERGEBNIS

Auf einer Skala von 1-10 liegt Ihr Energieniveau während geistiger Aktivitäten bei 4,69.

Sie wirken während mentaler Performance **angespannt und atmen nicht frei**. Reduzieren Sie Ihr allgemeines Belastungsniveau und richten Sie Ihre Aufmerksamkeit auf regenerative Maßnahmen. Achten Sie auf eine möglichst entspannte Sitzposition. Gönnen Sie sich bewusste Pausen.

52% Mittel

Während mentaler Performance waren Sie 52% lang im mittleren Bereich.

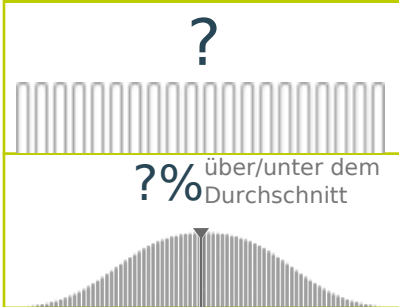
20% Anspannung

Während mentaler Performance waren Sie 20% lang angespannt.

28% Erschöpfung

Während mentaler Performance waren Sie 28% lang erschöpft.

Körperliche Performance



ERKLÄRUNG

Ihre **Körperliche Performance** gibt Auskunft über Ihr **muskuläres Leistungsvermögen** und die **Leistungsstärke Ihres Herz-Kreislauf Systems**. Zur Beurteilung werden Ihr allgemeines Leistungsvermögen, Ihre Substanz, Ihr Regenerationsvermögen sowie die Performance während Ihrer körperlichen Aktivitäten herangezogen.

Wenn Sie die Aktivität "Sport" nicht in "Aktivitäten bearbeiten" eingegeben haben, wird Ihre körperliche Vitalität vom System nicht bewertet.

In die Ergebnisse der Parameter zur Körperlichen Vitalität fließen nur Messungen mit ein, in denen Sport protokolliert wurde. Messungen ohne Sport der Vergleichsgruppe werden nicht miteinberechnet.



ERGEBNIS

Es fehlt eine Sport-Aktivität um diesen Parameter anzuzeigen.

Intensität der körperlichen Aktivierung

ERKLÄRUNG

Kriterien für die Beurteilung der **Intensität** sind die **durchschnittlichen Herzraten**, das **Ausmaß der Herzratenvariabilität** und die **maximale Herzrate während der Belastungsphase**.



ERGEBNIS

Zu diesem Parameter ist keine Analyse vorhanden.

Empfohlener Pulsbereich

124 BpM - 153
BpM

ERKLÄRUNG

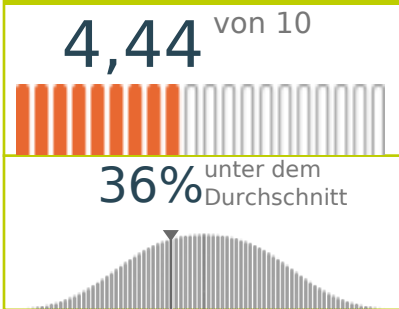
Der **empfohlene Pulsbereich** dient als Richtwert für Ihr regelmäßiges Training. Körperliche Aktivität in diesem Pulsbereich wirkt erwiesenermaßen **positiv auf Ihr Herzkreislauf- und Immun-System, verbessert die Fettverbrennung** und das **psychische Wohlbefinden**.



ERGEBNIS

Zu diesem Parameter ist keine Analyse vorhanden.

Ernährungsverhalten



ERKLÄRUNG

Regelmäßiges Essen und Trinken ist für das Überleben unabdingbar. Gleichzeitig ist es damit möglich, den eigenen Gesundheitszustand in eine positive oder negative Richtung zu verändern. Als fixer Bestandteil jedes Tages sind Essen und Trinken geprägt von sozialen und psychischen Faktoren. **Was, wie, wo, warum, mit wem und wann** gibt Auskunft über das Ernährungsverhalten. Das entscheidet in hohem Ausmaß über Gesundheit und Wohlbefinden.

ERGEBNIS

Auf einer Skala von 1-10 liegt Ihr Ernährungsverhalten bei 4,44, jenes gleichaltriger Männer bei 5,05. Ihr **Ernährungsverhalten bewusst zu verändern** wird dazu führen, Ihre Lebensqualität und Ihre Gesundheit merklich zu verbessern. Seien Sie neugierig darauf, woher Ihre Lebensmittel stammen und welche Inhaltsstoffe sie beinhalten. Machen Sie sich mit dem vertraut, was in Ihrem Essen enthalten ist.

Anzahl der Mahlzeiten

2

ERKLÄRUNG

Es gibt keine allgemeingültige Regel über die Anzahl von Mahlzeiten pro Tag. Empfohlen werden oft **mindestens drei Mahlzeiten** in der Früh, mittags und abends, und zusätzlich **Zwischenmahlzeiten**. Wichtig ist das persönliche Maß zu finden und auf das eigene Hungergefühl zu achten.

ERGEBNIS

Sie haben während der Messung 2 Mahlzeiten zu sich genommen.

Dauer einzelner Mahlzeiten

0:18 Stunden

ERKLÄRUNG

Sie sollten **weder zu kurz noch zu lange essen**. Wichtig ist, dass Sie Ihr Essen genießen und gut kauen. Im besten Fall sollte das Sättigungsgefühl gleichzeitig mit der Beendigung der Mahlzeit auftreten.

ERGEBNIS

Die **längste Dauer** einer Mahlzeit war 0:20 Stunden.
Die **kürzeste Dauer** einer Mahlzeit war 0:16 Stunden.
Die **durchschnittliche Dauer** einer Mahlzeit war 0:18 Stunden.

Zeitraum zwischen Mahlzeiten

5:39 Stunden

ERKLÄRUNG

Damit sich der **Verdauungstrakt erholen** kann, sollte vom Abend an gerechnet 12-16 Stunden nichts gegessen werden. In der Nacht wird verdaut, entgiftet und die Energiespeicher werden aufgefüllt.

ERGEBNIS

Die **längste Dauer** zwischen zwei Mahlzeiten betrug 5:39 Stunden.

Die **kürzeste Dauer** zwischen zwei Mahlzeiten betrug 5:39 Stunden.

Die **durchschnittliche Dauer** zwischen den Mahlzeiten betrug 5:39 Stunden.

Energieniveau während Mahlzeiten

Note: 4,42



5,28 38 jähriger Mann

ERKLÄRUNG

Schon während den Mahlzeiten wird **viel Energie für die Verdauung** benötigt. Die Herzfrequenz kann ansteigen, die Verdauungsorgane werden vermehrt durchblutet. Die Folgen der Mahlzeiten werden im „Energielevel nach den Mahlzeiten“ analysiert.

ERGEBNIS

Auf einer Skala von 1-10 liegt Ihr Energielevel während den Mahlzeiten bei 4,42, jenes gleichaltriger Männer bei 5,28.

In der Analyse sind **deutliche Hinweise auf Müdigkeit** in der Zeit **während den Mahlzeiten** aufgetreten. Achten Sie auf eine sinnvolle Energie- und Nährstoffbilanz, indem Sie auf eine ausgewogene, nährstoffreiche Ernährung im für Sie passenden Rhythmus achten.

Energieniveau nach Mahlzeiten

Note: 4,44



4,80 38 jähriger Mann

ERKLÄRUNG

Viel Energie wird nach dem Essen für die **Verdauung** benötigt. Die Verdauungsorgane werden vermehrt durchblutet, die Herzfrequenz und die Sauerstoffversorgung des Gehirns sinken. Je schwerer verdaulich die Mahlzeit, desto mehr Verdauungsarbeit muss der Körper leisten. Die Folgen können Müdigkeit und Konzentrationsverlust sein.

ERGEBNIS

Auf einer Skala von 1-10 liegt Ihr Energielevel nach den Mahlzeiten bei 4,44, jenes gleichaltriger Männer bei 4,80.

In der Analyse sind **deutliche Hinweise auf Ermüdung** – sogenannte **postprandiale Müdigkeit** – in der Zeit **nach den Mahlzeiten** aufgetreten. Vor allem üppige kohlenhydratreiche Nahrungsmittel können dafür verantwortlich sein. Achten Sie auf eine sinnvolle Energie- und

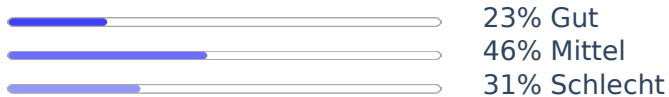
HRVvital Analyse Bericht

Nährstoffbilanz. Nehmen Sie bewusst Lebensmittel mit natürlichen Inhaltsstoffen zu sich und fördern Sie dadurch Ihre Esskultur. Wenn Sie die Möglichkeit haben, dann nehmen Sie sich Zeit für ein Power Napping oder gehen an der frischen Luft spazieren.

PERFORMANCE

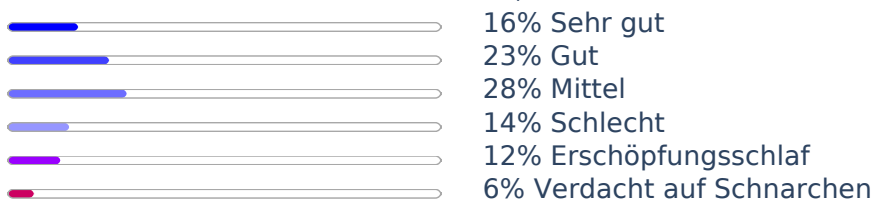
Regeneration

Sie regenerierten sich 58 Minuten, also 4% der Messzeit.



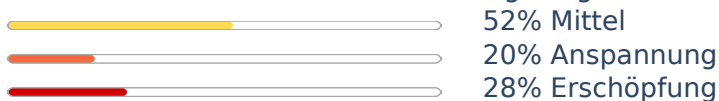
Schlaf

Sie schliefen 8 Stunden und 8 Minuten, also 36% der Messzeit.



Mentale Performance

Sie waren 7 Stunden und 42 Minuten geistig aktiv, also 34% der Messzeit.



Ernährungsverhalten

Sie aßen und tranken 36 Minuten, also 3% der Messzeit.



EMPFEHLUNGEN

Power Nap

Ein Power Nap ist ein **Nickerchen**, das Ihre **Energie wieder aufladen, Ihre Leistung um bis zu 35% steigern, vor Herz-Kreislauferkrankungen und Erschöpfungszuständen schützen** kann.

Wenn Sie die Möglichkeit haben, führen Sie ein Power Napping in Ihren Alltag ein. Damit füllen Sie Ihre Batterien wieder auf und sorgen für erneute Konzentration.

Nehmen Sie sich dafür etwa 20-30 Minuten Zeit. Setzen oder legen Sie sich bequem hin, stellen Sie sich einen Wecker auf ca. 20 Minuten und versuchen Sie zu schlafen.

Power Nap verbessert die Werte:

- Gesundheitszustand
- Biologisches Alter
- Regeneration
- Ernährungsverhalten
- Schlaf
- Mentale Performance

20-30 Minuten sind die optimale Zeit, da danach der Tiefschlaf beginnt, und das Aufwachen und Arbeiten schwerer fallen. Wenn nötig, dann sorgen Sie für ausreichende Dunkelheit und Stille. Nach dem Wecken bringen Sie Ihren Kreislauf wieder in Schwung, indem Sie auf jeden Fall aufstehen und sich bewegen. Um in diesem Zeitraum einzuschlafen, bedarf es einiger Übung. Verzweifeln Sie daher nicht, wenn es nicht auf Anhieb funktioniert.

Bauchatmung

Zur **Verbesserung der**

Regenerationsfähigkeit, Verdauung, zum Stressabbau und Abschalten. Ob im Büro oder unterwegs, Sie können diese Übung überall durchführen. In stressigen Situationen neigen wir dazu, flach und schnell zu atmen. Mit dieser Übung lenken wir bewusst die Aufmerksamkeit auf unsere Atmung.

So funktioniert es:

Setzen Sie sich aufrecht und mit gerader Wirbelsäule hin, schließen Sie die Augen. Lenken Sie Ihre

Aufmerksamkeit auf Ihre Bauchdecke und legen Sie Ihre Handflächen auf Ihren Bauch. Atmen Sie nun bewusst 3-4 Sekunden in Ihren Bauch und **gegen Ihre Hände.**

Spüren Sie das Heben der Bauchdecke. Beim Ausatmen, das auch 3-4 Sekunden dauern sollte, spüren Sie, wie sich Ihr Bauch wieder einzieht.

Wiederholen Sie diese Übung 10 Mal und bauen Sie sie täglich in Ihren Alltag ein.

Mit der Zeit werden Sie merken, wie sich Ihre vertiefte Bauchatmung automatisiert hat und sich Entspannung immer schneller einstellt.

Bauchatmung verbessert die Werte:

- Gesundheitszustand
- Biologisches Alter
- Stressverarbeitung
- Burnout Resistenz
- Regeneration

Stimuluskontrolle

Bei **Einschlafproblemen:**

Gehen Sie erst dann schlafen, wenn Sie wirklich müde sind. Wenn Sie 15-30 Minuten nicht einschlafen können, dann stehen Sie wieder auf und gehen einer anderen Tätigkeit nach. Gehen Sie erst wieder ins Bett, wenn Sie sich schläfrig fühlen. Sollten Sie immer noch nicht einschlafen können, stehen Sie wieder auf und wiederholen Punkt 2. Versuchen Sie morgens zu den gleichen Zeiten aufzustehen und vermeiden Sie Mittagsschläfchen.

Stimuluskontrolle verbessert die Werte:

- Gesundheitszustand
- Schlaf

Abendbuch

Wenn **Gedanken oder Vorkommnisse des Tages Sie vom Einschlafen abhalten.**

Legen Sie sich neben Ihr Bett einen Block und einen Stift und schreiben Sie vor dem Schlafen Ihre Gedanken auf.

Abendbuch verbessert die Werte:

- Schlaf

Notieren Sie jeden Tag all Ihre Sorgen und störenden Gedanken, bzw. Ihre Überlegungen zur Planung des nächsten Tages.

Nach einigen Wochen schauen Sie sich noch einmal Ihre aufgeschriebenen Gedanken an und überprüfen, wie sich Ihr Schlaf seitdem entwickelt hat.

Beschäftigen Sie noch die gleichen Gedanken? Schlafen Sie nun anders?

5-4-3-2-1

Anwendung: bei **Einschlafproblemen** durch Grübeln.

Legen Sie sich bequem im Bett hin, atmen Sie tief ein und aus, schließen Sie Ihre Augen. Achten Sie nun darauf, was sie hören, fühlen oder sich vorstellen.

Überlegen Sie sich dann **5 Dinge, die Sie hören, 5 Dinge, die Sie fühlen, und 5 Dinge, die Sie sich vorstellen.**

Das ganze **wiederholen** Sie nun, bis Sie bei **1 Ding sind, das Sie hören, fühlen, vorstellen.**

Lassen Sie die Gedanken nicht abschweifen!

5-4-3-2-1 verbessert die Werte:

- Regeneration
- Schlaf

Sport

Am Tag Ihrer Messung haben Sie **keine körperliche Performance** protokolliert.

Wenn Sie sich an anderen Tagen aktivieren, dann ist das gut. Sollten Sie sich an keinem Tag aktivieren, dann ist jetzt der Zeitpunkt, an dem Sie etwas daran ändern können. Wählen Sie eine **adäquate Aktivierungsform**

wie z.B. Spazierengehen, Joggen, Fitnesscenter usw.

Starten Sie zu Beginn erst langsam, und steigern Sie dann Ihre sportliche Performance. Wenn Sie wissen, dass Sie sich dazu nicht alleine aufraffen können, dann suchen Sie sich eine/n SportpartnerIn. Hören Sie währenddessen Ihre Lieblingsmusik. Versuchen Sie die Aktivierung mit etwas Positivem in Zusammenhang zu bringen.

Ihr Bewegungspensum lässt sich auch im Alltag leicht erhöhen: Nehmen Sie die Treppen statt des Lifts oder legen Sie gewisse Wegstrecken auch einmal zu Fuß zurück.

Wenn derzeit keine Zeit für Sport ist, dann bringen Sie zwischendurch immer wieder Ihren Kreislauf in Schwung, indem Sie aufstehen und sich strecken.

Adäquate Bewegung

Genießen Sie einen **langen Spaziergang** an der frischen Luft, nehmen Sie sich Zeit für **entspanntes Jogging** oder **zügiges Gehen**. Bringen Sie Ihren Kreislauf regelmäßig in Schwung.

Adäquate Bewegung verbessert die Werte:

- Biologisches Alter
- Körperliche Performance
- Stressverarbeitung
- Schlaf



Bewusste Ernährung

Um den Stoffwechsel anzukurbeln, empfiehlt es sich, **bestimmte Essenszeiten mit längeren Essenspausen** einzulegen. Das gibt dem Körper Zeit für die Verdauung und die Fettverbrennung. Die Empfehlung geht dahin, dass **pro Tag 12 Stunden lang auf Nahrung verzichtet** werden soll – das kann vor allem während der nächtlichen Ruhe sowie davor und danach passieren. Dadurch werden **Widerstandskräfte und Nervenzellen des Körpers gestärkt, Stoffwechselbeschwerden und Durchblutungsstörungen verbessert und chronischen Entzündungen vorgebeugt**.

Bewusste Ernährung verbessert die Werte:

- Ernährungsverhalten

Community

Falls Sie an einer tiefergehenden Analyse Ihrer Werte interessiert sind oder weitere Fragen haben, dann können Sie sich an einen unserer **zertifizierten Professionals und Partner** im gesamten D-A-CH-Raum wenden. Eine Übersicht finden Sie unter **<https://community.autonomhealth.com/partner>**. In dem Gesundheitsforum haben Sie auch die Möglichkeit Ihre Messungen anonymisiert zu posten und Antworten auf Ihre Fragen von Gleichgesinnten und Experten zu erhalten.

HRV-Schlussbefund

Stärken & Chancen

Dein Profil steht auf einem tragfähigen Fundament. Dynamik A ist solide, ausbaufähig: Du kannst am Tag fokussiert arbeiten und in der Nacht verlässlich herunterfahren. Wichtig ist, dass dein System in den passenden Kontexten nicht nur drosselt, sondern wirklich entkoppelt – in ruhig-wachen Arbeitsfenstern sinkt die innere Lautstärke, der Kopf bleibt klar, und du produzierst ohne versteckten Verbrauch. Das entlastet den Abend, weil weniger nachklingt.

Sinn & Beziehung wirken bei dir wie biologische Beruhiger: Gute Gespräche ordnen, runden ab und öffnen die Regenerationstür, bevor du im Bett liegst. Die Nacht liefert zuverlässig Substanz zurück; sie sortiert, repariert und lädt auf – deshalb startest du morgens nicht leer. Daraus ergeben sich konkrete Chancen: Ein Stück dieser Nacht-Qualität früher in den Tag holen – mit kurzen, echten Mikromomenten, in denen Denken kurz ausfädelt und der Körper nachgibt.

Essen als Reset ist ein zweiter Hebel: Wird die Mahlzeit zur kleinen Pause statt zur Nebenbei-Versorgung, kippt das System leichter in Beruhigung; der Nachmittag wird glatter, der Abend ruhiger. Und: Strukturierter Rhythmus tut dir gut. Klar umrissene Arbeitsblöcke mit konsequenten Zwischenstopps halten die innere Lautstärke niedrig und machen deine abrufbare Tiefe wiederholbar.

Zusätzlich positiv: Deine Reaktionsbreite ist intakt – bei handfester Tätigkeit darf der Antrieb anziehen, ohne auszuufern; anschließend ist ein Turnaround grundsätzlich möglich. Auch der Morgen bringt dir einen natürlichen Energieschub – mit einem kurzen, ritualisierten Start (Wasser, sanfte Bewegung, Atem) lässt er sich gezielt in einen ruhigen Fokuskanal lenken, statt ungerichtet Spannung zu erzeugen. Insgesamt: Du hast starke Hebel – Nacht-Reset, ruhig-wacher Flow, soziale Resonanz, Rhythmusfähigkeit – und damit beste Voraussetzungen, tagsüber mehr Tiefe zu gewinnen, ohne Tempo zu verlieren.

Schwächen & Gefahren

Zwischen gefühlter Ruhe und echter Tiefe bleibt tagsüber eine Lücke. Deine Pausen sehen von außen stimmig aus, innerlich läuft jedoch häufig mentaler Nachhall weiter; das System bleibt auf Empfang, als wäre nur gedimmt statt gelöst. So wird Erholung zum Dämpfen – leise, aber stetig zehrend – und dieser kleine Unterschied summiert sich bis zum Abend. Man spürt es als innere Lautstärke: Du sitzt ruhig, aber etwas in dir arbeitet noch, sodass die Pause ihren eigentlichen Zweck verfehlt und nicht wirklich entlastet.

Hinzu kommen Mikro-Spitzen, die dich kurz aus dem Tritt bringen: kleine Druckmomente, Ärger, organisatorische Haken. Ohne direkten Gegenimpuls bleibt Restspannung zurück und hebt die Grundlautstärke. Das ist nicht dramatisch, wird in Summe aber relevant, weil es die Tagesqualität verdichtet und den Abend unnötig schwer macht. Genau hier gehen über Stunden ein paar Prozent Reserve verloren, ohne dass es sofort auffällt – spürbar eher als „zäher“ Verlauf.

Ein weiterer Engpass ist Essen im Aktivmodus. Die Mahlzeit versorgt, beruhigt aber nicht; damit geht ein leicht nutzbares Tagesfenster verloren, das Verdauung, Hormonlage und Stimmung Richtung Ruhe lenken könnte. In der Folge wird der Nachmittag unrunder, der Abend braucht mehr Anlauf, um abzusenken. Dazu kommt am frühen Abend gelegentlich späte Aktivierung – Inhalte oder Gespräche, die noch einmal Gas geben, wenn eigentlich runtergefahren werden sollte. Du bekommst die Kurve oft, aber nicht verlässlich genug, um jeden Abend planbar in die Tiefe zu führen; Erholung rutscht in die Nacht.

Schließlich zeigt sich eine morgendliche Grundspannung, die ohne Rahmen ungerichtet hochfahren kann, sowie ein insgesamt bewegungsarmer Tagesverlauf. Beides hält die Differenz zwischen Tag und Nacht im Mittelfeld und macht Dynamik A ausbaufähig, statt stark. Die Nacht kann das aktuell kompensieren, doch als Muster schrumpft langfristig die Reserve. Wichtig dabei: Es ist kein Kapazitätsmangel, sondern eine Frage von Timing, Rahmen und Rhythmus – Tiefe ist da, sie braucht tagsüber die richtigen Türen.

Auf den Punkt gebracht:

Du bringst die richtigen Hebel mit. Entscheidend ist nicht mehr Anstrengung, sondern Tiefe zur richtigen Zeit: kurze Mikromomente, die wirklich schließen, Essen als Reset, ein Abend, der die Nacht vorbereitet, und ein gerahmter Morgen, der den Energieschub ruhig kanalisiert. So arbeitet der Tag mit der Nacht; die innere Lautstärke sinkt, Fokus bleibt leicht, Verdauung und Muskulatur kommen zur Ruhe. Dynamik A steht solide – mit klarer Luft nach oben. Genau dort setzt du an.

- + Solide, ausbaufähige Dynamik A mit verlässlichem Nacht-Reset
- + Ruhig-wacher Flow verhindert Spannungsaufbau und entlastet den Abend
- + Sinn & Beziehung beruhigen spürbar und runden den Tagesabschluss ab
- + Nacht liefert konsistent Substanz für den nächsten Tag
- + Mikromomente: kurze, aber wirklich tiefe Pausen senken die innere Lautstärke
- + Essen als Reset glättet den Nachmittag und bereitet den Schlaf vor
- + Rhythmus mit klaren Arbeitszyklen hält Leistung bei niedriger Grundspannung
- + Reaktionsbreite: Antrieb kann anziehen und wieder herunterregeln
- + Gerahmter Morgen lenkt den Energieschub in ruhigen Fokus

- Pausen fühlen sich ruhig an, bleiben physiologisch zu flach
- Mentale Nachhall-Spannung hält das System auf Empfang
- Mikro-Spitzen ohne Gegenimpuls verdichten den Tag
- Essen im Aktivmodus verschenkt ein Tages-Beruhigungsfenster
- Späte Aktivierung verschiebt Erholung in die Nacht und kostet Reserve
- Morgendliche Grundspannung bleibt ohne Rahmen ungerichtet hoch
- Bewegungsarmer Tag hält die Differenz Tag↔Nacht im Mittelfeld
- Risiko: Die Nacht kompensiert dauerhaft, statt Bonus zu sein



activity check

Nr.	Aktivität (Notiz)	Start	Dauer	HRV-Score
1	PC	09:19	161	56 %
2	Essen / Trinken	12:00	16	55 %
3	PC	12:16	84	60 %
4	Entspannen / Ruhen	13:40	15	51 %
5	Entspannen / Ruhen	13:55	21	60 %
6	Kommunikation	14:16	77	54 %
7	Andere Tätigkeit	15:33	8	39 %
8	Andere Tätigkeit	15:41	134	56 %
9	Essen / Trinken	17:55	20	38 %
10	Kommunikation	18:15	90	43 %
11	Kommunikation	20:26	50	61 %
12	TV	21:16	45	55 %
13	Andere Tätigkeit	22:01	29	54 %
14	Andere Tätigkeit	22:30	10	58 %
15	Schlaf	22:40	488	64 %
16	Entspannen / Ruhen	06:48	22	65 %
17	Manuelle Arbeit	07:10	25	57 %

1. PC (Notiz) 09:19 Uhr (161 Min.)

Herzrate: Ø 65,54 BPM (+1 % Tag Ø)

Total Power: 5 185 msec² (-9 % Tag Ø)

VLF: 2 527 msec² (49 %) (-7 % Tag Ø)

LF: 1 730 msec² (33 %) (-16 % Tag Ø)

HF: 320 msec² (6 %) (+14 % Tag Ø)

pNN50: 14,65 % (+12 % Tag Ø)

Minimale Herzrate: 50,38 BPM

Maximale Herzrate: 114,50 BPM

Dein Körper war **ruhig** und im **Arbeitsmodus**. Die **Herzfrequenz** blieb im unteren Normalbereich, kaum schwankend – ein Zeichen stabiler **Kraftreserven**. Die **Gesamtenergie** ist mittel, sodass du genügend Reserven hattest, um mental zu arbeiten. Auffällig ist der VLF-Anteil von 49 %, der auf **mentale Belastung** hinweist; HF von 6 % und pNN50 bei knapp 15 % zeigen eine moderate **Parasympathikus**-Aktivität. Du konntest viele Aufgaben **fokussiert** erledigen, ohne sofort zu ermüden, doch kleine **Auszeiten** wären sinnvoll, um einen Überlauf zu vermeiden. Insgesamt warst du **leistungsfähig**, aber es blieb wenig Spielraum für tiefe **Balance**.

Unser Tipp: Gönn dir jede Stunde eine kurze Pause: kurz aufstehen, Schultern lockern, sechs tiefe Atemzüge und ein Glas Wasser – das hilft deinem System, **Stress** zu regulieren.

PLAYBOOK Tools: #Stress #Achtsamkeit #Powerbreak

2. Essen / Trinken (Notiz) 12:00 Uhr (16 Min.)

Herzrate: Ø 69,49 BPM (+7 % Tag Ø)

Total Power: 5 573 msec² (-2 % Tag Ø)

VLF: 2 452 msec² (44 %) (-9 % Tag Ø)

LF: 2 010 msec² (36 %) (-2 % Tag Ø)

HF: 333 msec² (6 %) (+19 % Tag Ø)

pNN50: 11,30 % (-13 % Tag Ø)

Minimale Herzrate: 51,59 BPM

Maximale Herzrate: 97,56 BPM

Diese Mahlzeit führte zu einer leichten **Aktivierung**: Deine **Herzfrequenz** ist moderat erhöht, die **Gesamtenergie** bleibt solide. HF liegt bei 6 %, pNN50 bei 11 % – der **Parasympathikus** kommt nicht richtig zum Zuge. Das Verdauungssystem arbeitet, aber dein Körper bleibt eher im **aktiven** Modus. Gleichzeitig sinkt der VLF-Anteil kaum, sodass eine gewisse **Grundspannung** bleibt. Das lässt vermuten, dass du schnell gegessen hast oder gedanklich bei anderen Aufgaben warst. Um mehr **Balance** zu schaffen, darfst du die Mahlzeit bewusster genießen und dich auf die **Verdauung** einstellen.

Unser Tipp: Iss langsam, kaue gründlich, atme bewusst durch die Nase und trinke dazu ausreichend Wasser. Nach dem Essen fünf Minuten ruhig sitzen oder einen kurzen Spaziergang – das unterstützt dein **Mikrobiom** und fördert die Erholung.

PLAYBOOK Tools: #Mikrobiom #Wasser #Brainfood

3. PC (Notiz) 12:16 Uhr (84 Min.)

Herzrate: Ø 63,28 BPM (-3 % Tag Ø)

Total Power: 5 867 msec² (+3 % Tag Ø)

VLF: 2 919 msec² (50 %) (+8 % Tag Ø)

LF: 1 903 msec² (32 %) (-8 % Tag Ø)

HF: 354 msec² (6 %) (+26 % Tag Ø)

pNN50: 19,29 % (+48 % Tag Ø)

Minimale Herzrate: 51,68 BPM

Maximale Herzrate: 109,29 BPM

Hier warst du **entspannt**, aber **fokussiert**. Die **Herzfrequenz** ist niedriger, die **Gesamtenergie** steigt leicht, und HF/pNN50 (6 %/19,3 %) signalisieren eine gesteigerte vagale Aktivität – der **Parasympathikus** wird aktiver. Der VLF-Anteil bleibt hoch, was **mentale Aktivierung** anzeigt, doch du nutzt deine **Kraftreserven** effizient. Du befindest dich im **Flow** und gerätst nicht in die Erschöpfung. Diese Balance zwischen Aktivierung und **Erholung** ist ideal für analytische oder kreative Arbeit. Insgesamt arbeitest du **leistungsfähig** und bleibst in der **Balance**.

Unser Tipp: Halte diesen Zustand, indem du alle 50 Minuten eine **Achtsamkeits-Übung** einbaust (z. B. drei Box-Breathing-Runden) und regelmäßig ein Glas Wasser trinkst. Ein klarer Tagesplan unterstützt die **Regelmässigkeit**.

PLAYBOOK Tools: #Gehirn #Achtsamkeit #Regelmässigkeit

4. Entspannen / Ruhen (Notiz) 13:40 Uhr (15 Min.)

Herzrate: Ø 62,62 BPM (-4 % Tag Ø)

Total Power: 7 211 msec² (+26 % Tag Ø)

VLF: 3 942 msec² (55 %) (+46 % Tag Ø)

LF: 2 116 msec² (29 %) (+3 % Tag Ø)

HF: 219 msec² (3 %) (-22 % Tag Ø)

pNN50: 9,64 % (-26 % Tag Ø)

Minimale Herzrate: 46,58 BPM

Maximale Herzrate: 98,52 BPM

In dieser Ruhephase sinkt dein **Puls**, doch die **Total Power** bleibt hoch; du hast noch viel **Energie** in dir. HF (3 %) und pNN50 (9,6 %) sind niedrig – der **Parasympathikus** ist zurückhaltend. Der VLF-Anteil von 55 % signalisiert **Grundspannung** und mentale Nachhall-Aktivität. Du möchtest dich entspannen, aber der Körper hält fest. Um echte Erholung zu erreichen, brauchst du bewusstes **Loslassen**. Obwohl genug Kraft vorhanden ist, fehlt die tiefe **Regeneration**. Es zeigt sich: kurze Pausen helfen, doch ohne gezielte Übungen kann **Balance** schwer werden.

Unser Tipp: Übe **Atemtechniken** mit verlängertem Ausatmen (4 Sekunden ein, 8 Sekunden aus) und lass die Schultern bewusst sinken. Kurze **Entspannungs-Übungen** reduzieren die Spannung und fördern den **Stressabbau**.

PLAYBOOK Tools: #Entspannung #Atemtechniken #Stressabbau

5. Entspannen / Ruhen (Notiz) 13:55 Uhr (21 Min.)

Herzrate: Ø 57,43 BPM (-12 % Tag Ø)

Total Power: 6 991 msec² (+23 % Tag Ø)

VLF: 3 848 msec² (55 %) (+42 % Tag Ø)

LF: 2 010 msec² (29 %) (-2 % Tag Ø)

HF: 278 msec² (4 %) (-1 % Tag Ø)

pNN50: 13,09 % (+0 % Tag Ø)

Minimale Herzrate: 45,66 BPM

Maximale Herzrate: 89,29 BPM

Diese Pause bringt deine **Herzfrequenz** auf ein sehr niedriges Niveau; die **Gesamtenergie** bleibt stark. HF steigt leicht (4 %), pNN50 liegt bei 13 % – dein **Parasympathikus** erwacht langsam, aber die volle Erholung bleibt aus. VLF ist mit 55 % weiter hoch und deutet auf **Restspannung** hin. Trotz der ruhigen Haltung bleibt der Geist aktiv; es fällt dir schwer, ganz abzuschalten. Du schwebst zwischen **Ruhe** und latenter **Anspannung**, so dass echte **Regeneration** nicht gelingt. Achtsames Loslassen könnte helfen, die Balance zu verbessern.

Unser Tipp: Schließe die Augen, konzentriere dich beim **Body-Scan** auf verschiedene Körperteile und atme seufzend aus. Eine Tasse Kräutertee und bewusste **Auszeiten** unterstützen deinen **Stressabbau**.

PLAYBOOK Tools: #Entspannung #Auszeiten #Stressabbau

6. Kommunikation (Notiz) 14:16 Uhr (77 Min.)

Herzrate: Ø 64,22 BPM (-1 % Tag Ø)

Total Power: 5 040 msec² (-12 % Tag Ø)

VLF: 2 541 msec² (50 %) (-6 % Tag Ø)

LF: 1 682 msec² (33 %) (-18 % Tag Ø)

HF: 236 msec² (5 %) (-16 % Tag Ø)

pNN50: 12,08 % (-8 % Tag Ø)

Minimale Herzrate: 46,58 BPM

Maximale Herzrate: 99,83 BPM

Dieses lange Gespräch hielt dich **aufmerksam**, aber nicht überaktiv. Deine **Herzfrequenz** ist moderat und stabil; die **Gesamtenergie** sinkt, was auf geistigen Verbrauch hinweist. HF (5 %) und pNN50 (12 %) bedeuten, dass der **Parasympathikus** wenig Raum hat – **Stressmanagement** könnte nötig sein. VLF bleibt bei 50 %, was **Grundspannung** durch soziale Interaktionen zeigt. Insgesamt bist du im **Leistungsmodus**, ohne echte Erholungsimpulse. Solche Gespräche können Kraft ziehen, wenn kein Ausgleich folgt.

Unser Tipp: Nach längeren Gesprächen 1–2 Minuten an die frische Luft, tief atmen und die Augen schließen. Bedanke dich innerlich und reflektiere kurz über das Gespräch; so schaffst du **Dankbarkeit** und entlastest dein Nervensystem.

PLAYBOOK Tools: #Stressmanagement #Dankbarkeit #Reflexion

7. Andere Tätigkeit (Notiz) 15:33 Uhr (8 Min.)

Herzrate: Ø 70,49 BPM (+8 % Tag Ø)

Total Power: 4 720 msec² (-17 % Tag Ø)

VLF: 2 540 msec² (54 %) (-6 % Tag Ø)

LF: 1 477 msec² (31 %) (-28 % Tag Ø)

HF: 232 msec² (5 %) (-17 % Tag Ø)

pNN50: 6,04 % (-54 % Tag Ø)

Minimale Herzrate: 58,48 BPM

Maximale Herzrate: 85,23 BPM

Diese kurze Tätigkeit löste einen **Stress-Peak** aus: Die **Herzfrequenz** ist hoch, die **Gesamtenergie** sinkt deutlich. HF und pNN50 sind sehr niedrig (5 % bzw. 6 %), der **Parasympathikus** spielt kaum mit. Der VLF-Anteil (54 %) zeigt **Stresssymptome** und innere Spannung. Du bist hier im **Alarmmodus** und nutzt kaum **Regeneration**. Solche Spitzen können durch Hektik oder Ärger entstehen; sie belasten das Herz-Kreislauf-System, wenn sie nicht abgefangen werden.

Unser Tipp: Schüttele Arme und Beine, atme viermal bewusst tief aus und mache ein paar Dehnübungen. So lädst du dein System wieder auf und förderst **Regeneration**.

PLAYBOOK Tools: #Stresssymptome #Stressabbau #Regeneration

8. Andere Tätigkeit (Notiz) 15:41 Uhr (134 Min.)

Herzrate: Ø 68,19 BPM (+5 % Tag Ø)

Total Power: 6 096 msec² (+7 % Tag Ø)

VLF: 2 795 msec² (46 %) (+3 % Tag Ø)

LF: 2 328 msec² (38 %) (+13 % Tag Ø)

HF: 271 msec² (4 %) (-3 % Tag Ø)

pNN50: 11,71 % (-10 % Tag Ø)

Minimale Herzrate: 50,55 BPM

Maximale Herzrate: 103,45 BPM

Diese längere **Alltagsarbeit** fordert dich moderat: Die **Herzfrequenz** ist erhöht, aber stabil. Die **Total Power** liegt über dem Tagesschnitt – du hast gute **Kraftreserven**. HF (4 %) und pNN50 (11,7 %) zeigen, dass der **Parasympathikus** zwar aktiv ist, aber nicht dominant. VLF (46 %) und LF (38 %) sind ausgeglichen, was eine **dynamische** Tätigkeit ohne Überlastung beschreibt. Du bleibst im **Aktivmodus**, investierst Energie, kommst aber kaum zur **Regeneration**. Ein klarer Rhythmus mit kleinen Pausen unterstützt die **Motivation** und verhindert Erschöpfung.

Unser Tipp: Plane regelmäßige Pausen ein (alle 60 Minuten), in denen du kurz aufstehst, dich streckst oder einen Schluck Wasser trinkst. Nutze bewusste **Rhythmisierung**, um deine Energie zu balancieren und **Regeneration** zu ermöglichen.

PLAYBOOK Tools: #Regeneration #Rhythmisierung #Motivation

9. Essen / Trinken (Notiz) 17:55 Uhr (20 Min.)

Herzrate: Ø 70,36 BPM (+8 % Tag Ø)

Total Power: 4 113 msec² (-28 % Tag Ø)

VLF: 1 791 msec² (44 %) (-34 % Tag Ø)

LF: 1 664 msec² (40 %) (-19 % Tag Ø)

HF: 175 msec² (4 %) (-38 % Tag Ø)

pNN50: 5,73 % (-56 % Tag Ø)

Minimale Herzrate: 57,36 BPM

Maximale Herzrate: 85,71 BPM

Beim Abendessen warst du nur oberflächlich **entspannt**. Die **Herzfrequenz** blieb relativ hoch, während die **Gesamtenergie** stark abnimmt – du bist eher ausgelaugt. HF (4 %) und pNN50 (5,73 %) sind sehr niedrig; der **Parasympathikus** bleibt zurückhaltend, also keine echte **Regeneration**. VLF sinkt zwar, liegt aber noch bei 44 %. Es wirkt, als hättest du in Eile gegessen oder dich gestresst gefühlt. Ohne bewusste Verlangsamung wird das Essen mehr zur Pflicht als zur **Auszeit**. Dein Körper nutzt diese Mahlzeit daher nicht zur Erholung.

Unser Tipp: Nimm dir Zeit: Iss bewusst, versorge dich mit ausreichend **Mikronährstoffen**, trinke Wasser und sitze danach ruhig. So können sich **Hormone** regulieren und der Körper besser regenerieren.

PLAYBOOK Tools: #Wasser #Mikronährstoffe #Hormone

10. Kommunikation (Notiz) 18:15 Uhr (90 Min.)

Herzrate: Ø 71,84 BPM (+10 % Tag Ø)

Total Power: 5 916 msec² (+4 % Tag Ø)

VLF: 2 326 msec² (39 %) (-14 % Tag Ø)

LF: 2 538 msec² (43 %) (+23 % Tag Ø)

HF: 319 msec² (5 %) (+14 % Tag Ø)

pNN50: 9,62 % (-26 % Tag Ø)

Minimale Herzrate: 55,00 BPM

Maximale Herzrate: 111,73 BPM

Dieses späte Gespräch hat deinen **Puls** stark erhöht. Die LF-Anteile (43 %) zeigen eine klare **Sympathikus-Aktivierung**; HF (5 %) und pNN50 (9,62 %) bleiben niedrig, sodass der **Parasympathikus** kaum anspringt. Deine **Gesamtenergie** ist noch relativ hoch, doch das Nervensystem steht unter **Stress**. Solche Gespräche aktivieren deine **Glaubenssätze** oder Sorgen; du bleibst im **Arbeitsmodus**, statt runterzufahren. Das zeigt, dass du stärker an deinem **Stressmanagement** arbeiten kannst, um im Alltag nicht auszubrennen.

Unser Tipp: Nach langen, intensiven Gesprächen: 3–4 Minuten tief durch die Nase ein- und ausatmen, Schultern und Nacken lockern und bewusst positive Gedanken pflegen. So senkst du das Stressniveau und findest **Reflexion**.

PLAYBOOK Tools: #Stressmanagement #Glaubenssätze #Reflexion

11. Kommunikation (Notiz) 20:26 Uhr (50 Min.)

Herzrate: Ø 61,99 BPM (-5 % Tag Ø)

Total Power: 6 192 msec² (+9 % Tag Ø)

VLF: 2 785 msec² (45 %) (+3 % Tag Ø)

LF: 2 395 msec² (39 %) (+16 % Tag Ø)

HF: 321 msec² (5 %) (+14 % Tag Ø)

pNN50: 19,80 % (+52 % Tag Ø)

Minimale Herzrate: 48,31 BPM

Maximale Herzrate: 95,69 BPM

Dieses Gespräch war **positiv**: Deine **Herzfrequenz** sank, die **Gesamtenergie** ist hoch. HF (5 %) und pNN50 (19,8 %) weisen auf eine starke **Vagus-Aktivierung** hin – du kommst in die **Regeneration**. VLF und LF sind moderat, sodass ein Gleichgewicht zwischen Aktivierung und **Erholung** entsteht. Das Gespräch scheint dir **Sinn** zu stiften und deine **Kraftreserven** aufzufüllen. Dankbarkeit und innere Ruhe wirken nachhaltig und unterstützen deine mentale Gesundheit.

Unser Tipp: Halte nach schönen Gesprächen kurz inne, atme tief durch, danke deinem Gegenüber und dir selbst und gönne dir einen Moment **Reflexion**. So verankerst du das gute Gefühl und stiftest **Sinn**.

PLAYBOOK Tools: #Dankbarkeit #Reflexion #Sinn

12. TV (Notiz) 21:16 Uhr (45 Min.)

Herzrate: Ø 58,47 BPM (-10 % Tag Ø)

Total Power: 4 949 msec² (-13 % Tag Ø)

VLF: 2 331 msec² (47 %) (-14 % Tag Ø)

LF: 1 778 msec² (36 %) (-14 % Tag Ø)

HF: 245 msec² (5 %) (-13 % Tag Ø)

pNN50: 10,64 % (-19 % Tag Ø)

Minimale Herzrate: 49,67 BPM

Maximale Herzrate: 91,46 BPM

Beim Fernsehen sinkt deine **Herzfrequenz**, und die **Gesamtenergie** nimmt ab; du gehst in einen passiven Zustand über. HF (5 %) und pNN50 (10,6 %) zeigen eine moderate vagale Beteiligung, aber keine tiefe **Regeneration**. VLF und LF sind ausgeglichen, was eine leichte **Grundspannung** verrät. Das Fernsehen wirkt eher als gedankliches Abschalten denn als echte **Entspannung**, das Nervensystem bleibt im „Still-Wach“-Modus. Bildreize halten dich **aktiv**, daher ist eine bewusste **Balance** wichtig.

Unser Tipp: Verbinde den TV-Abend mit leichten Dehnübungen oder kurzen **Entspannungs-Übungen**, um den **Stressabbau** zu fördern. Wähle beruhigende Inhalte, um deine **Regeneration** zu unterstützen.

PLAYBOOK Tools: #Entspannung #Stressabbau #Regeneration

13. Andere Tätigkeit (Notiz) 22:01 Uhr (29 Min.)

Herzrate: Ø 64,33 BPM (-1 % Tag Ø)

Total Power: 5 052 msec² (-11 % Tag Ø)

VLF: 2 130 msec² (42 %) (-21 % Tag Ø)

LF: 2 104 msec² (42 %) (+2 % Tag Ø)

HF: 219 msec² (4 %) (-22 % Tag Ø)

pNN50: 11,85 % (-9 % Tag Ø)

Minimale Herzrate: 48,86 BPM

Maximale Herzrate: 92,02 BPM

Diese späte Tätigkeit liegt kurz vor dem Schlaf. Deine **Herzfrequenz** bleibt moderat, die **Gesamtenergie** ist mittel. HF (4 %) und pNN50 (11,85 %) signalisieren geringe vagale Aktivität; du bist noch **mental aktiv** und kommst nicht vollständig zur Ruhe. VLF bleibt bei 42 %, der Körper zeigt **Grundspannung**. Um gut schlafen zu können, brauchst du jetzt eine klare **Auszeit**. Ohne Routine fällt es schwer, in den Erholungsmodus zu wechseln.

Unser Tipp: Integriere eine Abendroutine: schreibe in dein **Tagebuch**, mache einen kurzen Digital-Detox (Handy weglegen) und plane die nächsten Schritte für den kommenden Tag. So schaffst du einen klaren Abschluss des Tages und gehst gelassener ins Bett.

PLAYBOOK Tools: #Tagebuch #Detox #Auszeiten

14. Andere Tätigkeit (Notiz) 22:30 Uhr (10 Min.)

Herzrate: Ø 55,45 BPM (-15 % Tag Ø)

Total Power: 5 553 msec² (-3 % Tag Ø)

VLF: 3 414 msec² (61 %) (+26 % Tag Ø)

LF: 1 292 msec² (23 %) (-37 % Tag Ø)

HF: 230 msec² (4 %) (-18 % Tag Ø)

pNN50: 14,91 % (+14 % Tag Ø)

Minimale Herzrate: 48,43 BPM

Maximale Herzrate: 84,27 BPM

Kurz vor dem Schlaf sinkt deine **Herzfrequenz** weiter; die **Gesamtenergie** bleibt stabil. Der VLF-Anteil steigt jedoch auf 61 %, was auf **Reflexion** und seelische Aktivität hinweist. HF (4 %) und pNN50 (14,9 %) sind moderat – du bist **müde**, aber noch nicht im völligen Erholungszustand. Diese Kombination deutet darauf hin, dass du zwar schlafen willst, aber Gedanken dich noch beschäftigen. Es ist jetzt wichtig, Stress abzubauen und einen klaren **Abschluss** zu finden.

Unser Tipp: Nimm dir fünf Minuten Zeit für **Dankbarkeit** und schreibe drei Dinge auf, die dir heute Freude gemacht haben. Eine kurze **Atemübung** mit verlängertem Ausatmen hilft, **Stressmanagement** zu unterstützen und loszulassen.

PLAYBOOK Tools: #Reflexion #Stressmanagement #Dankbarkeit

15. Schlaf (Notiz) 22:40 Uhr (488 Min.)

Herzrate: Ø 49,94 BPM (-23 % Tag Ø)

Total Power: 5 677 msec² (0 % Tag Ø)

VLF: 2 746 msec² (48 %) (+2 % Tag Ø)

LF: 2 025 msec² (36 %) (-2 % Tag Ø)

HF: 497 msec² (9 %) (+77 % Tag Ø)

pNN50: 24,45 % (+87 % Tag Ø)

Minimale Herzrate: 37,38 BPM

Maximale Herzrate: 92,17 BPM

Dein Schlaf war sehr **erholsam**. Die niedrige **Herzfrequenz** (Ø 49,94 BPM) zeigt tiefe Entspannung, und der hohe pNN50-Wert von 24,45 % signalisiert starke **Parasympathikus**-Aktivierung. HF-Anteile von 9 % sind moderat, aber deutlich über dem Tagesdurchschnitt. VLF und LF liegen im neutralen Bereich, sodass dein Nervensystem ausgeglichen arbeitet. Du nutzt die Nacht effektiv, um deine **Kraftreserven** aufzufüllen und das **Immunsystem** zu stärken. Die große Spannweite zwischen minimaler und maximaler Herzfrequenz ist typisch für Tief- und REM-Phasen; dein Körper durchläuft verschiedene **Schlafphasen**, repariert Gewebe und verarbeitet Erlebtes. Insgesamt befindest du dich in einer sehr **ruhigen** Schlafphase, die dir hilft, neue Energie zu sammeln.

Unser Tipp: Pflege deine **Schlafhygiene**: Dunkles, kühles Zimmer, keine Bildschirme vor dem Zubettgehen und ein kleines Ritual wie Lesen oder entspannte Atemzüge fördern noch tiefere **Regeneration**.

PLAYBOOK Tools: #Schlafhygiene #Schlaftracking #Immunsystem

16. Entspannen / Ruhen (Notiz) 06:48 Uhr (22 Min.)

Herzrate: Ø 58,24 BPM (-11 % Tag Ø)

Total Power: 9 122 msec² (+60 % Tag Ø)

VLF: 5 792 msec² (64 %) (+114 % Tag Ø)

LF: 2 247 msec² (25 %) (+9 % Tag Ø)

HF: 190 msec² (2 %) (-32 % Tag Ø)

pNN50: 14,47 % (+11 % Tag Ø)

Minimale Herzrate: 42,37 BPM

Maximale Herzrate: 88,63 BPM

Nach dem Aufstehen steigt deine **Total Power** stark an – du hast viel **Energie** für den Tag. Gleichzeitig ist der VLF-Anteil mit 64 % sehr hoch, ein Zeichen für morgendliche **Grundspannung**. HF (2 %) und pNN50 (14,47 %) sind niedrig; der **Parasympathikus** bleibt zurückhaltend. Deine **Herzfrequenz** ist zwar niedrig und stabil, aber du befindest dich im „Start-Modus“ und brauchst noch eine **Auszeit**, um in die Balance zu finden. Der Körper sammelt Kraft und wartet auf einen klaren **Rhythmus**.

Unser Tipp: Beginne deinen Tag mit einem festen **Morgenritual**: Trinke Wasser, bewege dich sanft, atme fünfmal tief ein und aus und plane kurz den Tag. So etablierst du **Regelmässigkeit**, löst Anspannung und gehst in **Auszeiten** über.

PLAYBOOK Tools: #Regelmässigkeit #Rhythmisierung #Auszeiten

17. Manuelle Arbeit (Notiz) 07:10 Uhr (25 Min.)

Herzrate: Ø 66,63 BPM (+2 % Tag Ø)

Total Power: 6 582 msec² (+15 % Tag Ø)

VLF: 2 878 msec² (44 %) (+6 % Tag Ø)

LF: 2 955 msec² (45 %) (+44 % Tag Ø)

HF: 184 msec² (3 %) (-34 % Tag Ø)

pNN50: 11,35 % (-13 % Tag Ø)

Minimale Herzrate: 47,36 BPM

Maximale Herzrate: 90,50 BPM

Bei dieser manuellen Arbeit bist du **körperlich aktiv**: Deine **Herzfrequenz** steigt leicht, die **Gesamtenergie** bleibt hoch, und LF-Anteile dominieren (45 %), während HF (3 %) und pNN50 (11,35 %) niedrig bleiben – das zeigt eine klare **Sympathikus-Aktivierung**. VLF liegt bei 44 %; du hast genug **Kraftreserven**, aber der **Parasympathikus** spielt kaum mit. Es fehlt die **Regeneration** während der Tätigkeit; um Verspannungen zu vermeiden, solltest du nach der Anstrengung gezielt locker lassen.

Unser Tipp: Beende die Arbeit mit einem kurzen **Cooldown**: Dehne Rücken und Schultern, massiere deine **Faszien** leicht und atme tief durch. So baust du **Stress** ab und förderst die **Regeneration**.

PLAYBOOK Tools: #Körperspannung #Stressabbau #Regeneration



action plan

Fokus #1 – Tiefe Tages-Erholung durch Mikromomente

*Du verkleinerst eine Schwäche – zu flache Pausen mit mentalem Nachhall
– und wandelst sie in echte Kurz-Reset-Fenster.*

Mo: Achtsamkeit

Di: Atemtechniken

Mi: Powerbreak

Do: Meditation

Fr: Biofeedback

Sa: Polyvagaltheorie

So: Basics: Herzratenvariabilität & Ozean: Stresssymptome

Fokus #2 – Essen als Reset & Verdauungsruhe

*Du nutzt eine Chance – Mahlzeiten als Beruhiger – und glättest den
Nachmittag samt Schlafvorbereitung.*

Mo: Mikrobiom

Di: Mikronährstoffe

Mi: Wasser

Do: Brainfood

Fr: Entzündungen

Sa: Fasten

So: Basics: Chronobiologie & Ozean: Krankheit

Fokus #3 – Gerahmter Morgen & ruhiger Fokuskanal

*Du entschärfst eine Gefahr – morgendliche Grundspannung ohne Rahmen
– und bündelst den Energieschub in klaren Fokus.*

Mo: Regelmässigkeit

Di: Rhythmisierung

Mi: Planung

Do: Anker

Fr: Auszeiten

Sa: Tagebuch

So: Basics: Gehirn & Ozean: Sinnkrise

Ergänzung #1 – Abend-Anker & sanftes Runterfahren

Du verkleinerst eine Schwäche – späte Aktivierung – und bereitest die Nacht verlässlich vor.

Mo: Schlafhygiene

Di: Schlaftracking

Mi: Hilfsmittel

Do: Schlafprobleme

Fr: Schlafmangel

Sa: Powernap

So: Basics: Hormone & Ozean: Depressionen

Ergänzung #2 – Bewegungsprofil & Grundpuls senken

Du entschärfst eine Gefahr – bewegungsarmer Tag – und stärkst Dynamik A durch alltagsnahe Aktivierung.

Mo: Sport

Di: Körperspannung

Mi: Regeneration

Do: Entspannung

Fr: Stressabbau

Sa: Faszien

So: Basics: Stress & Ozean: Grenzerfahrung

Vertiefung #1 – Arbeitsrhythmus & Flow reproduzierbar machen

Du verstärkst eine Stärke – ruhig-wache Arbeitsfenster – und machst Fokus bei niedriger Grundspannung wiederholbar.

Mo: Stressmanagement

Di: Reflexion

Mi: Visualisierung

Do: Erfolg

Fr: Glaubenssätze

Sa: Dankbarkeit

So: Basics: Burnout & Ozean: Trauma

Vertiefung #2 – Sinn & Beziehung als täglicher Beruhiger

Du nutzt eine Chance – soziale Resonanz beruhigt spürbar – und verankerst sie als stabile Systemwirkung.

Mo: Sinn

Di: Detox

Mi: Immunsystem

Do: Motivation

Fr: Hormone

Sa: Extremsituationen

So: Basics: HSP / HPU & Ozean: Toxische Beziehungen

Fokus #1 – Tiefe Tages-Erholung durch Mikromomente

Ziel

Du holst gezielt ein Stück Nacht-Qualität in den Tag. Kurze, echte Mikromomente senken die innere Lautstärke, lösen mentalen Nachhall und machen deinen ruhig-wachen Fokus wiederholbar. Du gewinnst spürbar Energie zurück; der Nachmittag wird glatter, der Abend senkt zuverlässiger ab und die Nacht baut wieder Reserven auf.

Problem

Tagsüber bleibt zwischen äusserer Ruhe und echter Tiefe eine Lücke: Pausen sehen ok aus, aber im Hintergrund läuft der Kopf weiter. Mikro-Spitzen (Druck, Ärger, organisatorische Haken) erhalten keinen unmittelbaren Gegenimpuls und erhöhen schleichend den Grundpegel. Essen passiert häufig im Aktivmodus – ein leicht nutzbares Beruhigungsfenster geht verloren; der Nachmittag wird unrunder und der Abend braucht mehr Anlauf. Gegen Abend zündet punktuell nochmals Aktivierung, sodass Erholung nach hinten rutscht. Der Morgen bringt zwar Energie, aber ohne Rahmen kanalisiert sie sich nicht automatisch in ruhigen Fokus. Insgesamt zeigt sich kein Kapazitätsmangel, sondern ein Thema von Timing, Rahmen und Rhythmus: Tiefe ist da, sie braucht tagsüber die richtigen Türen.

Warum du genau hier ansetzen musst

Du bringst starke Hebel mit: verlässlicher Nacht-Reset, solide Dynamik A, ruhig-wache Arbeitsfenster und soziale Resonanz, die beruhigt. Wenn du tagsüber kurze, körpergeführte Mikromomente setzt, schliesst du die Lücke zwischen „gedimmt“ und „wirklich entkoppelt“. So arbeiten Tag und Nacht zusammen: Die Nacht muss weniger kompensieren, baut wieder Reserven auf, und deine Flow-Phasen werden planbar reproduzierbar. Essen als Reset, ein gerahmter Morgen und ein klarer Abendanker verstärken die Systemwirkung – Startpunkt bleibt die kleine, häufige Tiefe im Tagesverlauf.

Was das für dich bedeutet

Den Tag als Folge von Zyklen denken: 45–60 Minuten konzentriert, dann 60–120 Sekunden echt schliessen. Körper führt, Kopf folgt: Atmung, Haltung, Blickfeld und Muskeltonus sind die schnellsten Hebel. Mikromomente sind unauffällig für andere, aber spürbar für dich – dein Kompass ist das Vor-/Nach-Gefühl (leiser, weicher, klarer). Ziel ist nicht „mehr Pause“, sondern richtige Tiefe zur richtigen Zeit, damit abends weniger aufstaut und die Nacht nur noch einsammelt.

Massnahme 1: Mikromomente schliessen (60–120 Sek.)

- Nach jedem Arbeitsblock kurz aufstehen, Brustbein frei, Schultern sinken lassen; 6 ruhige Nasenatemzüge mit verlängertem Ausatmen
- Nach Mikro-Spitzen in <2 Minuten gegenregulieren: 4 lange Ausatemzüge, Arme/Beine ausschütteln, Blick weich in die Ferne, dann weiterarbeiten
- „Wasser koppeln“: direkt nach dem Reset ein Glas trinken – markiert dem Körper „Pause war echt“
- Mini-Body-Scan im Sitzen/Stehen: Kiefer lösen, Zunge an den Gaumen, Bauch weich, Füsse spüren

Massnahme 2: Pausen, die wirklich lösen

- Zwei Entkoppel-Slots (Vormittag/Nachmittag) à 5–7 Minuten fix im Kalender; Handy ausser Sicht
- Mikro-Meditation: 2–3 Atemminuten mit Fokus auf Schwerkraft und verlängertes Ausatmen; Abschluss mit bewusstem Seufzer
- Biofeedback-Moment: 90 Sekunden ruhig atmen, Blick weich, Schultern sinken lassen; das spürbare „Ah-Gefühl“ innerlich benennen
- Rückkehr-Signal: leise innerlich „leise weiterarbeiten“ – hält den Fokus ruhig und reduziert Anlaufzeit

Massnahme 3: Rahmen & Umgebung

- Dezentler Timer/Pomodoro als Reset-Cue; kleines Reset-Icon am Monitor
- Pausenort definieren (Fenster, Balkon, Flur) – Ortswechsel verstärkt Entkopplung
- Reizdiät: während Mikromomenten keine Bildschirme; Blick weit stellen

(Fenster/Horizont)

- „Park-Zettel“: Gedanken, die nachhallen, kurz notieren und ablegen
- Team-Signal (falls relevant): kurzer Handzeichen-Code „bin im Reset“, um Mikromomente zu schützen

Prognose – was du nach 7 Wochen erwarten kannst

Voraussetzung: Mikromomente klein, häufig, körpergeführt; zwei Entkoppel-Slots täglich.

- Spürbar leiser Grundpegel, weniger „zäher“ Verlauf am Nachmittag
- Ruhig-wache Arbeitsfenster häufiger und stabiler; Unterbrüche kosten weniger Anlaufzeit
- Essen wirkt beruhigender; Verdauung und Stimmung glätten den Tagesfluss
- Abends schnelleres, verlässlicheres Absenken; die Nacht sammelt ein statt zu kompensieren
- Mehr innere Ruhe ohne Tempoverlust, klarere Priorisierung und leichter Fokus
- Insgesamt mehr Reservegefühl über die Woche hinweg; Dynamik A wird breiter und stabiler

Fokus #2 – Essen als Reset & Verdauungsruhe

Ziel

Du nutzt Mahlzeiten als tägliche Beruhiger, statt sie „nebenbei“ zu erledigen. Essen wird zum kurzen Reset: Tempo raus, Verdauung an, Kopf leiser. So glättet sich der Nachmittag, der Abend braucht weniger Anlauf und die Nacht profitiert von einem ruhigeren Vorfeld.

Problem

Aktuell passiert Essen oft im Aktivmodus: Du versorgst dich, aber der Parasympathikus kommt zu kurz. Die Pause sieht von aussen okay aus, innerlich läuft der Kopf weiter; Tempo, Ablenkung und Planen beim Essen halten die innere Lautstärke hoch. Dadurch bleibt ein leicht nutzbares Fenster ungenutzt, das Stimmung, Hormonlage und Verdauung beruhigen könnte. Nach dem Essen geht es häufig sofort weiter; die nötige Nachruhe fehlt, und der Körper kann nicht in Ruhe verdauen. Das Ergebnis ist ein unrunder Nachmittag mit kleiner Restspannung, die bis in den Abend nachklingt. Wird am frühen Abend nochmals aktiviert, rutscht Erholung in die Nacht. Das ist kein Kapazitätsproblem, sondern eines von Timing, Rahmen und Qualität der Essmomente.

Warum du genau hier ansetzen musst

Du bringst schon starke Hebel mit: verlässlicher Nacht-Reset, ruhig-wache Arbeitsfenster und Rhythmusfähigkeit. Wenn Essen zur echten Mini-Pause wird, überträgst du einen Teil der Nacht-Qualität in den Tag. Der Körper bekommt ein klares „Beruhigen“-Signal, das Verdauung und Nervensystem synchronisiert und die Grundspannung senkt. Dadurch trägt die Mahlzeit den Nachmittag, statt Energie zu ziehen. Kombiniert mit kurzen Mikromomenten und einem abendlichen Anker entsteht ein Tageslauf, der weniger kompensieren muss und abends leichter in die Tiefe findet.

Was das für dich bedeutet

Mahlzeiten bewusst rahmen: ankommen, Tempo drosseln, kauen, atmen, nachruhen. Kein Multitasking, keine Bildschirme, keine To-do-Gedanken. Wasser griffbereit, Besteck ablegen, zwischendurch kurz durchatmen –

Körper führt, Kopf folgt. Nach dem Essen zwei bis fünf Minuten ruhen oder kurz gehen, damit das System in der Ruhe bleibt. So wird Essen zum verlässlichen Reset-Punkt in deinem Tagesrhythmus.

Massnahme 1: Essen entschleunigen

- Vor jedem Bissen einmal atmen, Schultern sinken lassen, erst dann essen
- Jede Mahlzeit mit einem bewussten Start- und Endsignal markieren: erster Schluck Wasser, letzter tiefer Ausatmer
- Besteck regelmässig ablegen, doppelt so lange kauen wie gewohnt; kleine Pausen zwischen den Bissen
- Während der Mahlzeit keine Bildschirme, keine Mails, keine Planungsgespräche

Massnahme 2: Verdauungsruhe & Mini-Spaziergang

- Nach dem Essen zwei bis fünf Minuten sitzen bleiben oder ruhig gehen; keine „Sofort-Rückkehr“ an den Bildschirm
- Leichter Bauch-Release: Bauch locker, Gurt lockern, einmal tief seufzen
- Wasser griffbereit halten und achtsam trinken
- Bei Hauptmahlzeiten einen kurzen „Reset-Check“: Wie fühlt sich der Körper an, was wird leiser?

Massnahme 3: Rahmen & Umgebung

- Fixe Esszeiten als Tagesanker einplanen; keine Meetings direkt an die Mahlzeit kleben
- Essplatz klar definieren: Tisch frei, Handy ausser Sicht, ruhiges Licht
- Vorab entscheiden, was und wie viel du isst, um Entscheidungsstress am Tisch zu vermeiden
- Kurzer Weg nach dem Essen einplanen (Fenster, Balkon, Flur) als automatischer Nachruhe-Cue
- Familie/Team informieren: „Esszeit = kurze Ruhezeit“, damit der Rahmen geschützt ist

Prognose – was du nach 7 Wochen erwarten kannst

Voraussetzung: Du rahmst jede Hauptmahlzeit bewusst und gönnst dir eine kurze Nachruhe.

- Glatterer Nachmittag mit weniger innerer Lautstärke
- Spürbar ruhigere Verdauung; weniger „Schwere“ oder Unruhe nach dem Essen
- Leichteres Absenken am Abend, weil weniger Restspannung ansteht
- Stabilere Energiekurve ohne späte Aktivierungs-Spitzen
- Schlafvorbereitung wirkt natürlicher, die Nacht muss weniger kompensieren
- Insgesamt mehr Reservegefühl und verlässlicherer Tagesrhythmus

Fokus #3 – Gerahmter Morgen & ruhiger Fokuskanal

Ziel

Du bündelst den natürlichen Morgenschub in einen ruhigen Fokuskanal. Ein klar gerahmter Start senkt Grundspannung, verhindert Streuverlust und setzt die Tagesrichtung: präsent, leise, produktiv. So wird der Vormittag zu deinem verlässlichsten Leistungsfenster – ohne innere Hektik, mit spürbar mehr Steuerbarkeit.

Problem

Am Morgen ist Energie da, aber ohne Rahmen zündet sie ungerichtet: Kopf springt an, To-dos mischen sich mit Gedanken, die innere Lautstärke steigt. Der Körper ist wach, doch der Parasympathikus bleibt zurückhaltend; damit fehlt die Tiefe, die Fokus leicht macht. Bereits kleine Ablenkungen (Handy, Mails, organisatorische Haken) zerfasern den Start und kosten Rhythmus. Wird der Tag so „von aussen“ eröffnet, frisst das Reserven, der Nachmittag wird zäher und der Abend braucht mehr Anlauf zum Absenken. Nicht die Menge der Aufgaben ist das Problem, sondern Timing, Reihenfolge und Qualität des Einstiegs: Es fehlt ein kurzer, körpergeführter Morgenrahmen, der deinen Schub in leises, tragfähiges Arbeiten übersetzt.

Warum du genau hier ansetzen musst

Dein Profil bringt die perfekten Hebel mit: verlässlicher Nacht-Reset, ruhig-wache Arbeitsfenster und solide Dynamik A. Wenn du den Morgenschub in eine klare Sequenz lenkst, arbeitest du mit der Biologie statt gegen sie: Erst Körper beruhigen, dann Kopf fokussieren, erst danach Komplexität einlassen. Das senkt die Grundlautstärke früh, schützt dein bestes Leistungsfenster und verschiebt Erholung nicht unnötig in die Nacht. In Kombination mit Mikromomenten und Essen-als-Reset entsteht ein Tageslauf, der Reserve aufbaut statt zu verbrauchen.

Was das für dich bedeutet

Der Morgen gehört dir – kurz, einfach, wiederholbar. Ein fester Ablauf (Wasser, Licht/Bewegung, Atem, leiser Plan) kanalisiert Energie, ohne sie zu bremsen. Kein Multitasking, keine Mails, kein Scrollen vor dem ersten

ruhigen Arbeitsblock. Du startest mit einer fokussierten Aufgabe bei niedriger Grundspannung; Kommunikation und Organisation folgen erst, wenn der Fokuskanal steht. Der Test für „richtig aufgesetzt“: Du fühlst dich wach, aber ruhig; klar, aber nicht auf Zug.

Massnahme 1: 10-Minuten-Morgenrahmen (Körper führt, Kopf folgt)

- Wasser trinken, kurz Licht/Frischluft: ans Fenster/Balkon, Brustbein frei, Schultern sinken lassen
- Sanfte Aktivierung 2–3 Minuten: lockern, Gelenke kreisen, zwei tiefe Seufzer; dann ruhig atmen (z. B. 4 ein / 6–8 aus)
- 60 Sekunden „Blick weit“: peripheres Sehen, Kiefer lösen, Zunge zum Gaumen – Grundspannung fällt merklich
- Leiser Tagesanker: ein kurzer Satz („heute leise & klar“) und genau eine Priorität notieren (kein To-do-Roman)

Massnahme 2: Fokuskanal 1 – 90-Minuten-Fenster schützen

- Erstes Arbeitsfenster blocken, bevor du den Tag „öffnest“ (Kalender, Mails, Chat bleiben zu)
- Eine klar umrissene Aufgabe starten: definierter Anfang, sichtbarer Fortschritt, kein Kontextwechsel
- Mikromomente alle 45–60 Minuten: 60–120 Sekunden echte Entkopplung, dann nahtlos weiter
- Erst nach dem Fokusblock: kurzer Organisations-Slot (Mails, Termine), damit Struktur ohne Lautstärke entsteht

Massnahme 3: Rahmen & Umgebung

- Sichtbare Morgen-Trigger: Wasserflasche bereit, Notizzettel „eine Priorität“, Vorabend-Check der Arbeitsfläche
- Reizarm starten: Handy ausser Sicht/lautlos, Browser schlank (nur benötigte Tabs), keine News-Seiten
- Licht und Haltung: möglichst Tageslicht, aufrechter Sitz/Stand; Stuhl, Tisch, Bildschirmhöhe so einstellen, dass Atmung frei bleibt
- Zeitanker fix: Startzeit täglich ähnlich (± 15 Minuten), Erinnerer als sanfter Ton statt schriller Wecker

- Notfall-Abkürzung (wenn die Zeit knapp ist): Wasser + 4 Ausatemzüge + 1 Satz „heute leise & klar“ + erste Aufgabe öffnen

Prognose – was du nach 7 Wochen erwarten kannst

Voraussetzung: Du setzt den 10-Minuten-Morgenrahmen konsequent vor den ersten Input und hältst das 90-Minuten-Fokusfenster geschützt.

- Frühe Grundspannung sinkt, der Vormittag fühlt sich länger und leichter an
- Mehr Output bei weniger innerer Lautstärke; Flow-Fenster werden reproduzierbar
- Weniger Streuverlust durch Mails/Chats, klarere Prioritäten ohne Hektik
- Stabilerer Nachmittag, weil der Tag von Anfang an im Rhythmus ist
- Abends weniger Nachhall, schnelleres Absenken, die Nacht baut Reserve statt zu kompensieren
- Insgesamt: spürbar mehr Steuerbarkeit, ruhiger Fokus als Standard statt Ausnahme

Ergänzung #1 – Abend-Anker & sanftes Runterfahren

Ziel

Du baust einen verlässlichen Abendboden, der dich sanft aus dem Aktivmodus führt. Ein klarer Anker senkt die innere Lautstärke, löst mentalen Nachhall und bereitet die Nacht gezielt vor. So gleitest du stabil in die Tiefe – weniger Aufdrehen, mehr Erholung, konstanter Morgenstart.

Problem

Der späte Abend aktiviert bei dir punktuell nochmals: Inhalte, Gespräche oder Bildreize geben Gas, wenn eigentlich Ruhe anstehen sollte. Der Kopf bleibt auf Empfang; kleine Restspannungen vom Tag werden nicht sauber geschlossen. Essen und Medien im Aktivmodus verlängern die innere Lautstärke, Nachruhe fehlt oder ist zu kurz. Dadurch verschiebt sich Erholung in die Nacht, die dann kompensiert statt aufzubauen. Am nächsten Morgen ist zwar Energie da, doch ohne ruhiges Auslaufen am Abend steigt die Grundspannung schneller an. Es geht nicht um „nichts mehr tun“, sondern um Timing, Reihenfolge und Qualität der letzten 60–90 Minuten.

Warum du genau hier ansetzen musst

Deine Stärken – verlässlicher Nacht-Reset, ruhig-wache Arbeitsfenster, intakte Dynamik A – entfalten mehr Wirkung, wenn der Abend die Landebahn legt. Ein definierter Anker entschärft die Gefahr der späten Aktivierung, verkleinert die Lücke zwischen gefühlter Ruhe und echter Tiefe und nutzt die Chance, dass Sinn & Beziehung dich biologisch beruhigen. Mit einem ruhigen Abschluss entkoppelt der Kopf, der Körper übernimmt, und die Nacht muss weniger reparieren. Das stärkt Systemwirkung: Tag und Nacht arbeiten in dieselbe Richtung.

Was das für dich bedeutet

Der Abend wird geführt, aber leicht: wenige, klare Schritte statt Programm. Erst körperlich leiser werden (Licht, Atmung, Haltung), dann Gedanken parken, dann Beziehung oder ruhige Routine – und Geräte bewusst schliessen. Die Reihenfolge bleibt jeden Tag ähnlich, damit der Körper sie

erkennt. Abends geht es nicht um „mehr Zeit“, sondern um „richtige Signale“ zur richtigen Zeit.

Massnahme 1: 30-Minuten-Abendanker (Leitfaden)

- Licht dämpfen, Blaulicht reduzieren; ein ruhiger Ort und bequeme Haltung
- 3–5 Minuten ruhiger Atem mit verlängertem Ausatmen; Schultern sinken lassen
- Kurzbilanz im Kopf oder auf Papier: „heute erledigt / offen für morgen“ – dann gedanklich schliessen
- 2 Minuten „Blick weit“ oder sanftes Dehnen; Abschluss mit einem hörbaren Seufzer

Massnahme 2: Mentalen Nachhall sauber beenden

- „Parkzettel“: Offene Gedanken aufschreiben, Termin für Weiterführung setzen – Zettel weglegen
- 3 Dinge dankbar benennen; 1 Satz Sinn/Verbundenheit verankern
- Kurze Beziehungssequenz: ruhiges Gespräch, Hand auf Herz/Schulter – Verbindung statt Inhalt
- Medien bewusst beenden: fixe Off-Zeit, keine neuen Reize in den letzten 30–45 Minuten

Massnahme 3: Rahmen & Umgebung

- Feste Off-Zeit für Handy/TV; Geräte ausser Sicht, Ladeplatz ausserhalb des Schlafzimmers
- Abend-Check des Raums: aufgeräumte Flächen, warmes Licht, leise Geräuschkulisse
- Kleinster gemeinsamer Nenner für volle Tage: 3 Ausatemzüge + Parkzettel + Off-Zeit
- Routinen sichtbar machen: kleiner Abend-Stack (Karte/Notiz), der Schritt für Schritt anleitet
- Wenn späte Termine unvermeidlich sind: 5-Minuten-Kurzanker danach (Atem, Parkzettel, Licht dämpfen)

Prognose – was du nach 7 Wochen erwarten kannst

Voraussetzung: Du hältst eine verlässliche Off-Zeit ein und führst den 30-Minuten-Abendanker konsequent.

- Spürbar schnelleres Absenken, weniger gedankliches Nachlaufen
- Ruhigeres Einschlafen und tiefere, gleichmässige Nacht
- Weniger Morgenrestspannung, Start fühlt sich klarer und leiser an
- Stabilerer Tagesrhythmus; Nacht baut Reserve auf statt zu kompensieren
- Weniger Bildschirm-Sog am Abend, mehr echte Beziehung/Ruhe
- Insgesamt: konstantere Energie und verlässlicher Abend-Friedenspegel

Ergänzung #2 – Bewegungsprofil & Grundpuls senken

Ziel

Du senkst dein Grundspannungs- und Pulsniveau über den Tag hinweg durch klug dosierte Bewegung. Sanfte, regelmässige Aktivierung entlastet den Kreislauf, macht den Kopf leiser und stabilisiert deine Energie. So wird Dynamik A breiter, der Nachmittag trägt besser und die Nacht baut verlässlich Reserve auf.

Problem

Dein Tagesverlauf ist insgesamt bewegungsarm, obwohl nächtliche Erholung vorhanden ist. Dadurch bleibt tagsüber zu viel Grundspannung im System; der Körper bekommt zu selten die Signale, die ihn in einen ökonomischen Rhythmus führen. Längere Sitzphasen verdichten die innere Lautstärke und mindern die Umschaltfähigkeit. Kleine Stressspitzen bleiben ohne körperlichen Gegenimpuls hängen, der Abend braucht mehr Anlauf, um abzusenken. Es fehlt weniger an „Sportlichkeit“ als an einem ruhigen, stetigen Bewegungsfaden, der den Tag trägt. Genau diese Lücke verhindert, dass die Nacht zum Bonus wird – sie kompensiert, statt aufzubauen.

Warum du genau hier ansetzen musst

Bewegung ist der schnellste Hebel, dein System nach unten zu regulieren, ohne Leistung zu verlieren. Sanfte Ausdauerreize, lockernde Sequenzen und kurze Aktivierungs-Inseln senken die Grundspannung, verbessern den Stoffwechsel und machen Fokus leichter. In deinem Profil mit verlässlichem Nacht-Reset und guten Flow-Fenstern sorgt ein besseres Bewegungsprofil dafür, dass der Tag mit der Nacht zusammenarbeitet: weniger Restspannung, ruhigerer Kopf, planbarer Abend. Damit wächst deine Reserve spürbar, ohne dass du „mehr Gas“ geben musst.

Was das für dich bedeutet

Nicht „hart trainieren“, sondern „klug bewegen“. Ein ruhiger Grundrhythmus aus leichtem Kardio, kurzen Lockerungen und minimalen Kraft-Impulsen reicht. Lieber oft und niedrigschwellig als selten und intensiv. Bewegung

bleibt alltagsnah: anziehbar, machbar, wiederholbar. Sie fügt sich in deine Mikromomente und Rahmungen ein, statt sie zu überlagern.

Massnahme 1: Leiser Ausdauerfaden (täglich, niedrigschwellig)

- An 5–6 Tagen pro Woche 20–30 Minuten ruhiges Gehen, leichtes Rad, lockeres Jog-Walk – du kannst dabei noch entspannt sprechen (exemplarisch: Sport, Regeneration)
- Wenn wenig Zeit: zwei Blöcke à 10–15 Minuten über den Tag verteilt (z. B. Mittag + früher Abend)
- Nach Bildschirmblöcken 3–5 Minuten Treppen/Flur-Runde als Mini-Kardio-Reset
- Wochenend-„Länger-leicht“ einplanen (z. B. Spaziergang mit Familie) – Tempo bleibt gelassen

Massnahme 2: Spannungsmanagement & Körperspannung (kurz, aber regelmässig)

- Täglich 5–8 Minuten Mobilität/Dehnen für Hüfte, Brustwirbelsäule, Nacken; Abschluss mit zwei hörbaren Seufzern (exemplarisch: Entspannung, Faszien)
- 2–3-mal pro Woche sanfte Ganzkörper-Kraft: Stütze, Hüftscharnier, Zug – je 1–2 Sätze, saubere Technik
- Mikro-Übungen zwischendurch: 60 Sekunden Wandsitz, 8–10 langsame Kniebeugen, Schulterblatt-Retraktion am Türrahmen
- Nach belastenden Gesprächen 2 Minuten lockeres Ausgehen + Schulterkreisen – Stressabbau im Gehen

Massnahme 3: Rahmen & Umgebung

- Bewegung sichtbar machen: Schuhe bereit, Jacke am Haken, kurze Route vor der Tür definieren
- Zeitanker im Kalender: kurzer Slot am Morgen oder nach dem Mittag, plus „wenn-dann“-Regel (wenn Meeting endet, dann 5 Minuten Flur-Runde)
- Friktion senken: Sportzeug griffbereit, Dusch-/Wechsel-Routine fix, Kopfhörer geladen
- Wege bündeln: Schulweg/ Einkauf/ Erledigungen bewusst zu Fuss oder mit

dem Velo, wo praktikabel

- Erfolg minimalistisch messen: Häkchen im Kalender/Notiz – Fokus auf Regelmässigkeit, nicht auf Zahlen

Prognose – was du nach 7 Wochen erwarten kannst

Voraussetzung: Du hältst den leisen Ausdauerfaden und die kurzen Spannungs-Routinen konsequent.

- Spürbar ruhigerer Grundpegel über den Tag, weniger „zäher“ Nachmittag
- Leichter Fokus bei niedrigerer innerer Lautstärke, Flow wird planbarer
- Abends schnelleres Absenken, weniger Restspannung aus Sitzphasen
- Erholsamere Nacht, die Reserve aufbaut statt zu kompensieren
- Mehr Alltags-Leichtigkeit (Treppen, Wege, Spiel mit den Kindern) ohne „Trainingsgefühl“
- Insgesamt: Dynamik A breiter und stabiler, Grundpulsniveau gefühlt tiefer und gelassener

Vertiefung #1 – Arbeitsrhythmus & Flow reproduzierbar machen

Ziel

Du machst ruhig-wache Arbeitsfenster planbar wiederholbar. Ein klarer Tagesrhythmus hält die Grundspannung tief, reduziert Streuverlust und stabilisiert deinen Output. So arbeitest du spürbar leichter, unterbrichst seltener dich selbst und kommst abends ruhiger an.

Problem

Gute Flow-Phasen sind vorhanden, bleiben aber zufällig: Kontextwechsel, Meetings zur Unzeit und kleine organisatorische Haken zerfasern den Tag. Nach Unterbrüchen fehlt oft ein klarer Wiedereinstieg; der Kopf bleibt auf Empfang, statt wieder leise zu fokussieren. Pausen sind formal da, aber nicht immer „schliessend“ – mentale Restfäden laufen weiter. Dadurch verdichtet sich der Nachmittag, der Abend braucht mehr Anlauf, und die Nacht kompensiert. Es geht nicht um mehr Anstrengung, sondern um Sequenz, Schutz und Re-Entry.

Warum du genau hier ansetzen musst

Du besitzt die nötigen Stärken: verlässlicher Nacht-Reset, ruhig-wache Arbeitsfenster, Rhythmusfähigkeit. Wenn du diese Stärken mit festen Zyklen verbindest, verkleinerst du die Schwäche „flache Pausen“, nutzt die Chance „strukturiertes Arbeiten“ und entschärfst die Gefahr „späte Aktivierung“. Der Hebel ist systemisch: Ein geschützter Fokuskanal am Vormittag + klarer Re-Entry nach Unterbruch + kurze Mikromomente dazwischen = tieferer Grundpegel und reproduzierbarer Flow.

Was das für dich bedeutet

Den Tag in wiederkehrende Blöcke schneiden (z. B. 50/10 oder 90/15), Kommunikation bündeln und Unterbrüche professionell behandeln. Eine Aufgabe nach der anderen, sichtbar begrenzt. Mikromomente bleiben klein und körpergeführt, damit du ohne Reibung weiterarbeiten kannst. Kalender

und Umgebung werden so eingestellt, dass sie dein Verhalten „automatisch“ richtig lenken.

Massnahme 1: Zyklus-Design & Blockplanung

- Zwei Fokusfenster pro Tag fixieren (Vormittag/Früher Nachmittag), Kommunikation ausserhalb dieser Fenster
- Für jeden Block eine konkrete Aufgabe definieren (Start, Endkriterium, kein Kontextwechsel); WIP-Limit: 1
- Blockdauer festlegen (50/10 oder 90/15) und Mikromomente als Pflichtteil integrieren
- Nach jedem Block ein 5-Minuten-Puffer zur Übergabe (kurz protokollieren, nächste Aufgabe bereitstellen)

Massnahme 2: Unterbruch-Management & Re-Entry

- Re-Entry in 3 Schritten: Parkzettel lesen → eine Mikro-Priorität wählen → 60–120 Sekunden Mikromoment, dann starten
- Kommunikation bündeln: 2–3 definierte Slots/Tag; Notifications während Fokusfenstern stumm
- Kanban-Prinzip sichtbar machen (To-Do / In Arbeit / Done); Definition of Done pro Task notieren
- Tägliche Kurz-Reflexion am Ende des letzten Blocks: Was hat Flow ermöglicht, was stört – morgen anpassen

Massnahme 3: Rahmen & Umgebung

- „Leiser Arbeitsplatz“ vorbereiten: aufgeräumte Fläche, nur benötigte Tabs/Apps offen, Handy ausser Sicht
- Meeting-Hygiene: 25-/50-Minuten-Slots mit automatischem 5-Minuten-Puffer; keine Back-to-Back-Ketten
- Visuelle Cues: Timer, kleiner „Flow“-Zettel, Parkzettel griffbereit; DND-Signal für andere sichtbar
- Akustik & Licht: möglichst Tageslicht, leise Umgebung; falls nötig Kopfhörer/Ohrenstöpsel
- Vorabend-Preload: erste Aufgabe des nächsten Tages öffnen/bereitlegen (keine Suche am Morgen)

Prognose – was du nach 7 Wochen erwarten kannst

Voraussetzung: Du hältst feste Zyklen ein, schützt die Fokusfenster und nutzt den Re-Entry konsequent.

- Flow-Phasen treten häufiger auf und lassen sich gezielt herstellen
- Kürzere Anlaufzeiten nach Unterbrüchen, weniger Kontext-Reibung
- Ruhigerer Kopf bei höherem Output; weniger mentale Nachlaufgeräusche
- Stabilerer Nachmittag, klareres Absenken am Abend
- Nacht muss weniger reparieren; Reserve baut sich wieder auf
- Insgesamt: spürbar mehr Steuerbarkeit und ein leiser, reproduzierbarer Arbeitsrhythmus

Vertiefung #2 – Sinn & Beziehung als täglicher Beruhiger

Ziel

Du nutzt Sinn und Beziehung als tägliche, natürliche Beruhiger. Gemeinte, stimmige Verbindung – zu Menschen, Aufgabe und dir selbst – senkt die innere Lautstärke, löst Nachhall und stabilisiert deinen Tagesrhythmus. So wird Regeneration nicht nur nachts, sondern auch tagsüber genährt: mehr Ruhe im Kopf, mehr Tiefe im Tun, verlässlicheres Absenken am Abend.

Problem

Tagsüber bleibt nach intensiven Phasen oft ein Rest an mentalem Nachhall. Inhalte und Mikro-Spitzen hängen innerlich nach, obwohl äusserlich schon Ruhe ist. Wenn Sinnmomente und stimmige Beziehung fehlen oder zu spät kommen, bleibt der Körper auf Empfang; Erholung verschiebt sich in die Nacht. Gespräche am Abend können beruhigen, kippen aber manchmal in späte Aktivierung, wenn die Qualität nicht stimmt (Inhalte, Bildschirm, Streit-Themen). Dadurch muss die Nacht kompensieren, statt Reserve aufzubauen. Ohne bewusste Sinn- und Beziehungspunkte wird Leistung zwar erbracht, aber die Tiefe fehlt – der Tag fühlt sich dichter, der Fokus enger an, und der Abend braucht mehr Anlauf, um zu schliessen.

Warum du genau hier ansetzen musst

Dein Profil zeigt: Sinn und Beziehung beruhigen dich biologisch messbar; gute Gespräche ordnen und öffnen die Regenerationstür. Wenn du diese Hebel bewusst in den Tageslauf integrierst, verkleinerst du die Schwäche „flache Pausen“ und entschärfst die Gefahr „späte Aktivierung“. Du nutzt die Chance, Nacht-Qualität schon tagsüber zu reproduzieren: Resonanz statt Reibung, Zugehörigkeit statt Selbstüberhören, Zweck statt blossen Abarbeiten. Systemisch entsteht ein Kreislauf: ruhige Sinnpunkte → weniger Grundlautstärke → leichter Fokus → weniger Nachhall → verlässlicheres Absenken → stärkere Nacht.

Was das für dich bedeutet

Sinn ist kein Sonderprojekt, sondern ein leiser Tagesfaden. Beziehung ist nicht „mehr Austausch“, sondern „stimmigerer Austausch“. Kurze, bewusste Resonanzpunkte wirken stärker als lange, fordernde Gespräche. Du wählst Zeiten, Kanäle und Inhalte so, dass sie beruhigen statt hochfahren. Drei Dimensionen tragen: Beziehung nach aussen (Menschen), Bedeutung im Tun (Aufgabe), und Beziehung nach innen (Selbstkontakt). Wenige, klare Rituale genügen – aber täglich.

Massnahme 1: Sinn-Faden im Alltag (Aufgabe & Richtung)

- Tagesabsicht in 30 Sekunden: „Heute dient meine Arbeit X, damit Y leichter wird“ – ein Satz, handschriftlich, sichtbar am Arbeitsplatz
- Sinn-Marker setzen: pro Fokusblock kurz notieren, wem das Ergebnis nützt; am Blockende 1 Satz „Impact gesehen?“
- Mikro-Feier am Ende des Tages: 60 Sekunden Rückblick „3 Dinge gelungen – warum?“
- Wöchentlich 10 Minuten „Bedeutungs-Check“: Aufgabenliste gegen Werte/Kompass legen; eine Sache bewusst weglassen

Massnahme 2: Beziehung als biologischer Beruhiger (Qualität vor Quantität)

- Tägliche Mini-Resonanz (2–5 Minuten): echtes Zuhören ohne Bildschirm, 1 offene Frage, 1 Spiegel („ich höre...“) – danach kurze Stille
- „Goldene Zeitfenster“ für Gespräche: tagsüber oder früh am Abend; späte Aktivierer vermeiden (heikle Themen, News, Mails im Bett)
- Verbindungs-Ritual: Hand auf Herz/Schulter oder kurzer Blickkontakt + Seufzer – Körper signalisiert Sicherheit
- Digitalhygiene: bei Kontakt ganz präsent sein (keine Neben-Tabs/Scrollen); bei Textkanälen „langsam antworten“ als Standard

Massnahme 3: Rahmen & Umgebung

- Sichtbare Resonanz-Cues in der Umgebung: Foto/Objekt, das Zugehörigkeit und Zweck erinnert; Blickkontakt-Zone am Arbeitsplatz (nicht nur Bildschirm)

- Zeitanker fix: 1 Sinn-Moment am Morgen (Absicht), 1 Beziehungsmoment tagsüber/Früher Abend, 1 kurzer Dankbarkeitsabschluss
- Reizfilter setzen: Abendfenster mit klarer Off-Zeit für News/Social; Gesprächsrahmen „kurz, ruhig, zugewandt“
- Räume gestalten: ruhiges Licht, Sitzposition seitlich statt frontal bei klärenden Gesprächen; Geräte ausser Sicht, wenn Verbindung im Fokus ist
- Kleinste Variante für volle Tage: 30-Sekunden-Absicht + 1 echte Frage an einen Menschen + 3 Dinge gelungen vor dem Schlafen

Prognose – was du nach 7 Wochen erwarten kannst

Voraussetzung: Du setzt täglich einen Sinn-Moment, eine kurze echte Verbindung und einen ruhigen Abschluss.

- Spürbar leiserer Grundpegel durch Resonanz statt Reizüberhang
- Leichteres Umschalten zwischen Aufgaben; weniger mentaler Nachhall nach Gesprächen
- Ruhigerer Abend: weniger Inhalte treiben, mehr „getragen werden“ ins Absenken
- Tieferer Schlaf, weil der Tag innerlich runder ist und weniger kompensiert werden muss
- Stabilerer Fokus: Aufgabe fühlt sich bedeutungsvoller und damit „leichter“ an
- Insgesamt mehr Zugehörigkeit, innere Ruhe und nachhaltige Energie über die Woche hinweg