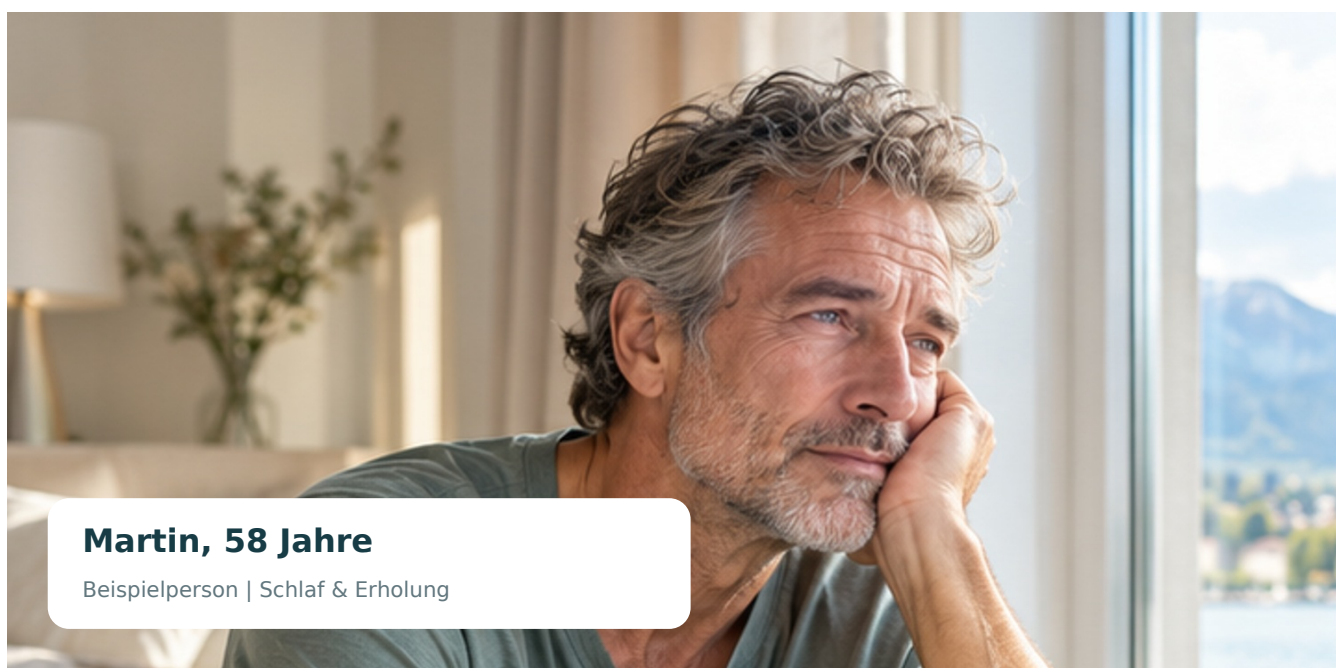




PRÜFSTATION BETT / EIN ANWENDUNGSBEISPIEL MIT REALEN MESSDATEN

Acht Stunden Schlaf. Trotzdem erschöpft.

Ein Kurs. Kleine Veränderungen im Alltag. Und die Erfahrung, morgens wieder richtig gut erholt zu sein.



Martin, 58 Jahre

Beispielperson | Schlaf & Erholung

Durchschlafen war nicht das Problem.

Martin schläft gut acht Stunden durch. Trotzdem fehlt ihm seit längerer Zeit die Erholung. Er funktioniert, aber fühlt sich erschöpft. Mit PrüfStation Bett beginnt er, seine TagesOrganisation genauer zu betrachten und ausgewählte Werkzeuge regelmässig anzuwenden.

Am Anfang

Gut 8 Stunden Schlaf.
Trotzdem erschöpft.

Am Ende

Rund 7 Stunden Schlaf.
Wieder richtig gut erholt.

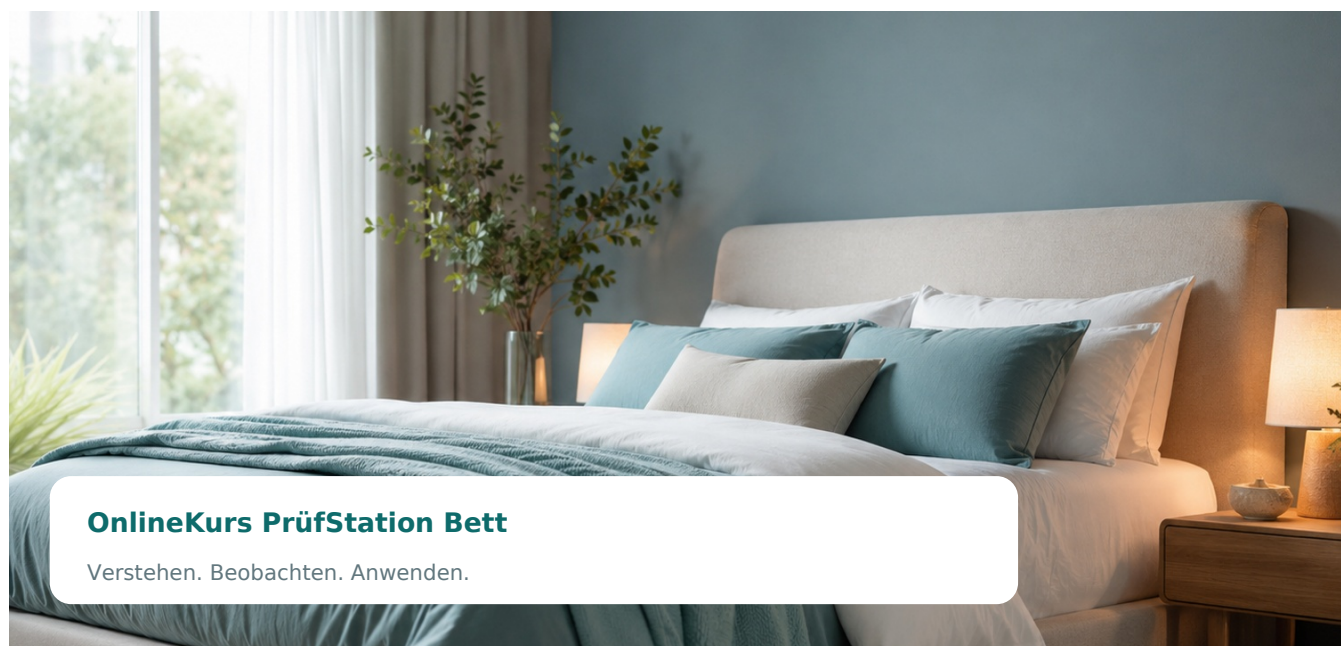
Herkunft: Redaktionelles Anwendungsbeispiel mit anonymisierten historischen Messwerten (2021/22) und berichteter Schlafentwicklung. Kursverlauf, Handlungen und Zitate sind ergänzend gestaltet; Szenenbilder illustrieren die Geschichte. Kein offizieller Messsystem-Report.



01 / DER KURS HINTER DEM ANWENDUNGSBEISPIEL

PrüfStation Bett

Schlaf verstehen. Im Alltag ansetzen.



OnlineKurs PrüfStation Bett

Verstehen. Beobachten. Anwenden.

Der OnlineKurs führt durch SchlafDruck, zirkadiane Rhythmik und autonome Regulation. Martin erkennt: Acht Stunden im Bett beantworten noch nicht seine Frage nach Erholung. Er benötigt einen Ansatz, den er im Alltag anwenden kann.



VideoLektionen

Zusammenhänge
verständlich machen.



ArbeitsKarten

Aus Wissen konkrete Schritte
machen.



OrganisationsWerk

Schritte im Alltag
wiederholbar machen.

Ihr Einstieg: OnlineKurs PrüfStation Bett

stress-resilienz.ch/onlinekurse



02 / WAS MARTIN IM ALLTAG VERÄNDERT

Aus Wissen wird eine neue Routine.

Martin wählt wenige Werkzeuge aus dem Kurs. Er versucht nicht, alles gleichzeitig zu verändern. Er beginnt dort, wo sein Tag bisher kaum einen klaren Anfang oder Abschluss hatte.



**«Ich musste nicht noch mehr schlafen.
Ich musste anders durch den Tag.»**

Martin hält fest, was ihn beansprucht, wann er sich erholt fühlt und welche kleinen Veränderungen tatsächlich in seinen Alltag passen. Die Beobachtung wird zum Ausgangspunkt seiner Umsetzung.

1

Ein verlässlicher Start

Er hält die Aufstehzeit möglichst konstant und sucht morgens Tageslicht. Im Verlauf erlebt er den Tagesbeginn als klarer und weniger zäh.

2

Ein echter TagesAbschluss

Er schreibt offene Aufgaben mit dem nächsten Schritt auf und begrenzt Erreichbarkeit. Der Abend fühlt sich weniger wie eine Verlängerung des Arbeitstages an.

3

Erholung bekommt einen Platz

Er beobachtet seine Kapazität und setzt kleine, wiederholbare Erholungsphasen ein. Er erkennt früher, wann er eine Pause braucht und wann Aktivität ihm guttut.

4

Dranbleiben ohne Optimierungsdruck

Bei schwierigen Tagen kehrt er zur Struktur und zu einem einzelnen Werkzeug zurück. Er muss nicht jede unruhige Phase mit einer neuen Methode beantworten.



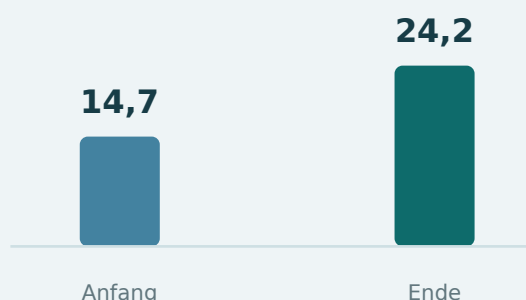
03 / WAS DER MESSVERGLEICH SICHTBAR MACHT

Zwei Messungen. Klare Unterschiede.

10.11.2021, 08:47 Uhr → 27.04.2022, 20:12 Uhr | Rund fünfeinhalb Monate

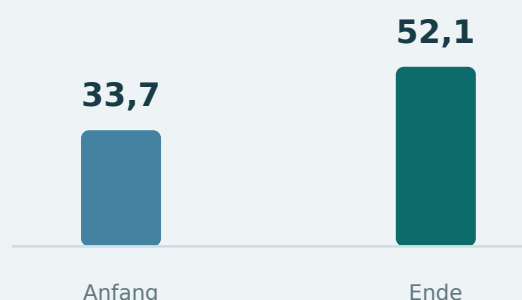
Vier ausgewählte Werte aus derselben Parameterübersicht.

RMSSD / Millisekunden



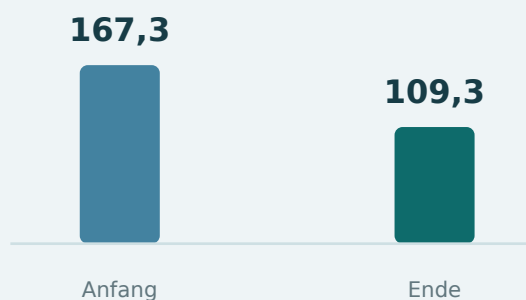
RMSSD: Unterschiede zwischen aufeinanderfolgenden Herzschlagabständen. Hier sind sie am Ende grösser.

SDNN / Millisekunden



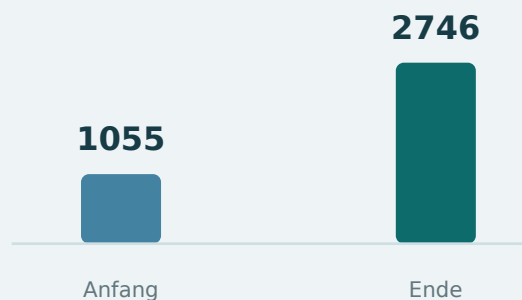
SDNN: Streuung der Herzschlagabstände während der Messung. Auch diese fällt am Ende grösser aus.

Stress Index / Systemindex



Stress Index: Ein aus den Herzschlagabständen berechneter Index. Er sinkt deutlich. Er ist kein direkt gemessener psychischer Stress.

Total Power / Systemanzeige



Total Power: Gesamtleistung des HRV-Frequenzspektrums. Hier steigt sie. Das ist keine direkt gemessene körperliche Energie oder Leistungsfähigkeit.

So lesen Sie die Grafiken: Blau = Anfang, Petrol = Ende. Die Balken beginnen bei null; jede Grafik hat ihre eigene Skala. Vergleichen Sie Anfang und Ende innerhalb derselben Grafik. Nur zwei Messpunkte sind gezeigt, keine Zwischenentwicklung.



04 / ALTER & ERGÄNZENDE SYSTEMANZEIGEN

58 Jahre. Zwei Modellanzeigen.

Das Geburtsdatum bleibt gleich. Die vom System angezeigte Altersschätzung verändert sich zwischen den beiden Messungen.

Chronologisches Alter: 58 Jahre bei beiden Messungen

Anfang

45 Modelljahre

13 Jahre unter dem chronologischen Alter

Ende

38 Modelljahre

20 Jahre unter dem chronologischen Alter

Anzeige des Messsystems «Biologisches Alter» | Kein Nachweis einer Verjüngung

So ist das zu lesen: Das System ordnet die Daten einem Altersmodell zu. Die Anzeige sinkt um sieben Modelljahre. Die Person ist dadurch nicht nachweislich sieben Jahre jünger geworden. Verfahren, Referenz und Aussagegrenzen gehören zur Einordnung.

Weitere Veränderungen im System

Energiereserven

217 → 319

Systemindex; keine gemessene Zellenergie

Vitalität

36 → 430

Skalenwert der Systemgrafik

Zentrale Regulation

74 → 79

Indexanzeige in Prozent

Harmonisierung

67 → 87

Biorhythmus-Indexanzeige in Prozent

Diese Zusatzanzeigen ergänzen die Besprechung. Sie sind modellabhängige Auswertungen derselben Messgrundlage, keine unabhängigen Bestätigungen. Prozentwerte bedeuten hier keine prozentuale Gesundheit oder Heilung.



05 / CHAKREN-ANSICHT AM MENSCHEN

Vom Zahlenwert zum Gesamtbild.

Die Körperdarstellung macht die sieben Zuordnungen sichtbar. Jeder Wert zeigt Anfang → Ende. Die Farben unterscheiden die Bereiche; sie bewerten weder Gesundheit noch Krankheit.

Krone

69 % → 88 %

Hals

73 % → 80 %

Solarplexus

71 % → 88 %

Wurzel

67 % → 87 %

Stirn

71 % → 74 %

Herz

50 % → 68 %

Sakral

33 % → 73 %



Anfang → Ende = Vergleich der Systemanzeigen. Symbolische Zuordnung am Szenenbild, keine anatomische Messung. Die Ansichten liefern keine Erklärung für die Ursache der Schlafveränderung.



06 / MERIDIAN-ANSICHT AM MENSCHEN

Zwölf Zuordnungen. Ein Überblick.

Die Werte aus der Meridian-Ansicht werden am Menschen angeordnet. Die Namen bezeichnen Zuordnungen des Systems; sie sind keine Befunde über die gleichnamigen Organe.

Hz / Herz

22 % → 79 %

KS / Kreislauf

99 % → 98 %

DE / Dreifacher Erwärmer

93 % → 91 %

Dü / Dünndarm

50 % → 78 %

Ni / Niere

88 % → 99 %

Bl / Blase

71 % → 87 %

Lu / Lunge

83 % → 92 %

Le / Leber

81 % → 89 %

Ma / Magen

77 % → 98 %

MP / Milz-Pankreas

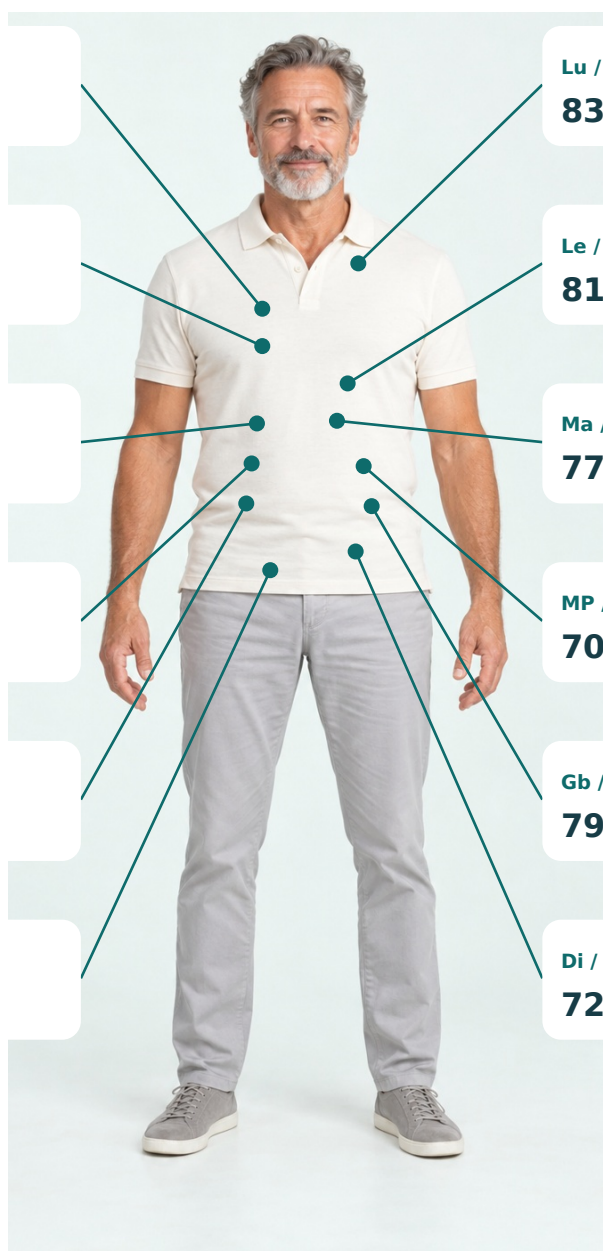
70 % → 93 %

Gb / Gallenblase

79 % → 83 %

Di / Dickdarm

72 % → 92 %



Anfang → Ende = Vergleich der Systemanzeigen. Die Verbindungslinien sind Orientierungshilfen; sie zeigen keine anatomischen Meridianverläufe. Nicht alle Werte steigen - KS und DE sinken leicht.



07 / WAS DER VERLAUF FÜR DEN ALLTAG BEDEUTET

Wieder richtig gut erholt.

Weniger Schlafzeit. Mehr erlebte Erholung.

Martin beschreibt die Veränderung so: «Ich brauche morgens nicht mehr erst den halben Tag, um anzukommen. Ich schlafe ungefähr sieben Stunden und fühle mich wieder richtig gut.»

Er hat den Schlaf nicht zum nächsten Leistungsprojekt gemacht. Er hat den Tag anders organisiert und den Abend bewusster beendet.



Was wir festhalten können

Für Martin bedeutet die Veränderung: Morgens leichter in den Tag starten, tagsüber mehr erlebte Energie und abends weniger das Gefühl, innerlich weiterarbeiten zu müssen. Die Messwerte ergänzen dieses Erleben um einen greifbaren Vergleich.

Wie wir den Messvergleich einordnen

Die Messwerte unterscheiden sich deutlich. Die genaue Wirkung einzelner Werkzeuge lässt sich daraus nicht isolieren. Morgen- und Abendmessung sind zudem nur bedingt vergleichbar. Auch die Herzfrequenz steigt von 74 auf 84/min; der Stress Index bleibt knapp über dem angezeigten Bereich.

PrüfStation Bett verbindet Wissen mit Anwendung. Der VerlaufsCheck ergänzt die Frage: Was verändert sich für mich - und welchen nächsten Schritt möchte ich daraus ableiten?

PrüfStation Bett entdecken.

OnlineKurs ansehen: [stress-resilienz.ch/onlinekurse](https://www.stress-resilienz.ch/onlinekurse)

HRV dient der Orientierung und ersetzt keine medizinische Diagnose oder Behandlung.

Schlaf & Regulation | Rund sechs Monate im Vergleich

elanzo GmbH | www.stress-resilienz.ch

8 / 8