



AKTIVIERUNG / EIN ANWENDUNGSBEISPIEL IM VERLAUF

Funktionieren ja. Lebendigkeit eher wenig.

Mehr Aktivierung heisst nicht mehr Druck – sondern wieder Zugang zu Dynamik, Interesse und Resonanz.



Miriam, 59 Jahre

Beispielperson | Aktivierung & Lebendigkeit

Am Anfang war nicht alles sichtbar.

Miriam beschreibt die Ausgangslage nicht als Krankheit, sondern als spürbare Einschränkung im Alltag. Der VerlaufsCheck verbindet das persönliche Erleben mit ausgewählten Messwerten und zeigt, was sich über rund vier Monate verändert.

Am Anfang

Träge am Morgen. Wenig Schwung trotz ausreichend Ruhe.

Am Ende

Mehr Dynamik. Besserer Start. Wieder mehr Resonanz.



01 / DER PRAXISGUIDE HINTER DEM ANWENDUNGSBEISPIEL

PraxisGuide Aktivierung

Lebendigkeit wahrnehmen. Dynamik wieder zulassen.



PraxisGuide Aktivierung

Verstehen. Beobachten. Anwenden.

Der PraxisGuide macht Zusammenhänge verständlich und übersetzt Beobachtungen in kleine, konkrete Schritte. Miriam nutzt nicht alles gleichzeitig, sondern wählt wenige Werkzeuge aus, die zum eigenen Alltag passen.



Verstehen

Zusammenhänge einordnen.



Beobachten

Muster im Alltag erkennen.



Anwenden

Kleine Schritte wiederholen.

Ihr Einstieg: PraxisGuide Aktivierung

stress-resilienz.ch/aktivierung



02 / WAS MIRIAM IM ALLTAG VERÄNDERT

Aus Wissen wird eine neue Routine.

Wenige, wiederholbare Veränderungen sind leichter zu beobachten als ein kompletter Neustart. Entscheidend ist, was im eigenen Alltag tatsächlich trägt.



«Ich fühle mich nicht aufgeputscht. Ich komme einfach wieder leichter in Bewegung.»

Miriam beobachtet, was ihr hilft, leichter in Gang zu kommen, was ihre Dynamik stärkt und welche kleinen Veränderungen im Alltag tatsächlich praktikabel sind.

1

Morgen aktiv beginnen

Licht, Bewegung und ein klarer Beginn ersetzen langes Hochfahren.

2

Reize bewusst wählen

Nicht mehr Reize, sondern passendere Reize werden eingesetzt.

3

Körperliche Resonanz suchen

Miriam beobachtet, welche Aktivitäten tatsächlich Lebendigkeit auslösen.

4

Aktivierung nicht überziehen

Aktivierung endet rechtzeitig, bevor sie wieder in Erschöpfung kippt.



03 / WAS DER MESSVERGLEICH SICHTBAR MACHT

Zwei Messungen. Klare Unterschiede.

Sechzehn Wochen im Vergleich | Vier ausgewählte Werte aus derselben Parameterübersicht

RMSSD / ms



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

SDNN / ms



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. Das ist ein Hinweis auf weniger psychischer Stress.

Total Power / ms²



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, Themenfarbe = Ende. Vergleichen Sie Anfang und Ende innerhalb derselben Grafik; jede Grafik hat ihre eigene Skala. Der VerlaufsCheck zeigt den Unterschied zwischen zwei Messpunkten, nicht jede Zwischenentwicklung.



04 / ALTER & ERGÄNZENDE SYSTEMANZEIGEN

59 Jahre. Zwei Modellanzeigen.

Das chronologische Alter bleibt gleich. Die vom Messsystem angezeigte Altersschätzung verändert sich zwischen den beiden Messungen.

Chronologisches Alter: 59 Jahre bei beiden Messungen

Anfang

59 Modelljahre

0 Jahre unter dem chronologischen Alter

Anzeige des Messsystems «Biologisches Alter»

Ende

56 Modelljahre

3 Jahre unter dem chronologischen Alter

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

Weitere Veränderungen im System

Energiereserven

226 → 284

Systemindex; keine gemessene Zellenergie

Vitalität

104 → 248

Skalenwert der Systemgrafik

Zentrale Regulation

70 → 78

Indexanzeige in Prozent

Harmonisierung

69 → 80

Biorhythmus-Indexanzeige in Prozent

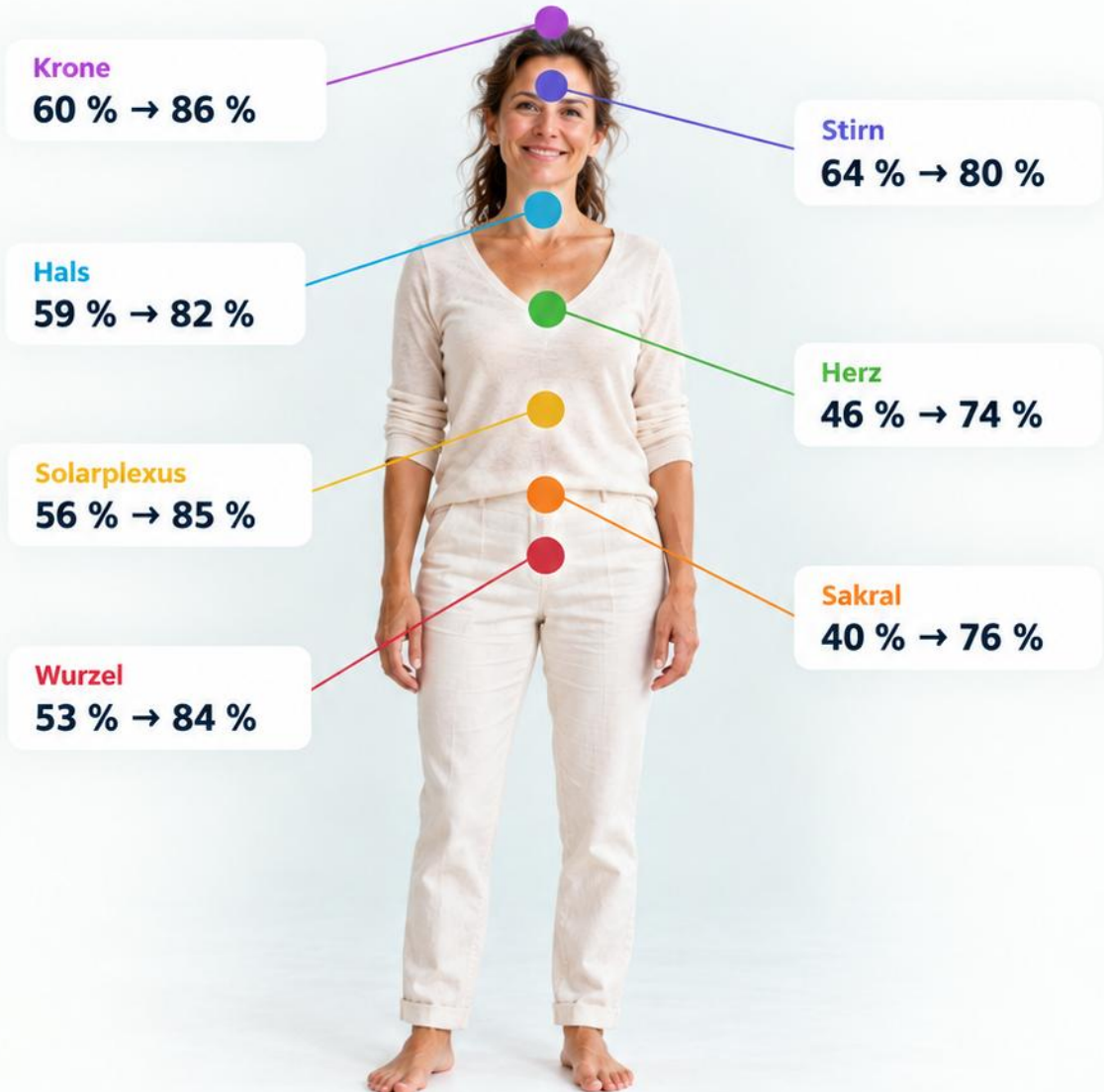
Diese Zusatzanzeigen ergänzen die Besprechung. Sie sind modellabhängige Auswertungen derselben Messgrundlage, keine unabhängigen Bestätigungen. Prozentwerte bedeuten hier keine prozentuale Gesundheit oder Heilung.



05 / KÖRPERANSICHT - SIEBEN ZUORDNUNGEN

Vom Zahlenwert zum Gesamtbild.

Die Körperdarstellung ordnet sieben Systemwerte räumlich an. Jeder Wert zeigt Anfang → Ende und macht die Veränderung auf einen Blick erfassbar.



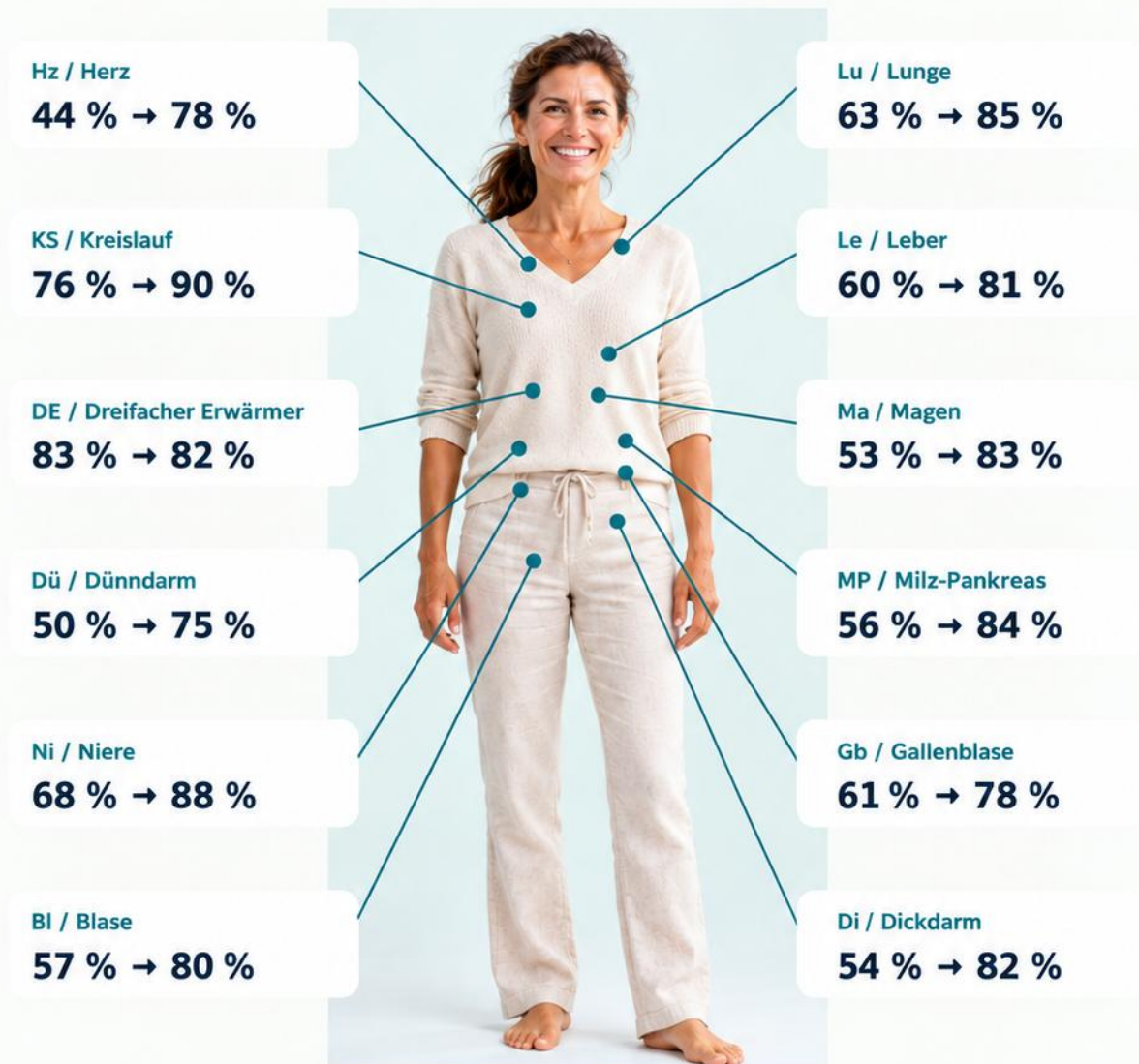
Anfang → Ende = Vergleich der Systemanzeigen. Die Darstellung dient der schnellen visuellen Einordnung des Verlaufs.



06 / MERIDIAN-ANSICHT AM MENSCHEN

Zwölf Zuordnungen. Ein Überblick.

Die Werte der Meridian-Ansicht werden am Menschen angeordnet. So lässt sich erkennen, welche Systemanzeigen sich stärker und welche sich weniger verändert haben.



Anfang → Ende = Vergleich der Systemanzeigen. Entscheidend ist das Gesamtmuster; einzelne Werte können sich auch unterschiedlich entwickeln.



07 / WAS DER VERLAUF FÜR DEN ALLTAG BEDEUTET

Mehr Dynamik. Besserer Start. Wieder mehr Resonanz.

Weniger Trägheit. Mehr erlebte Aktivierung.

Miriam beschreibt die Veränderung so: «Ich fühle mich nicht aufgeputscht. Ich komme einfach wieder leichter in Bewegung.»

Sie hat aus Aktivierung kein neues Leistungsprojekt gemacht. Sie hat Bewegung, Reize und bewusste Starts im Alltag besser abgestimmt.



Was wir festhalten können

Für Miriam bedeutet die Veränderung: leichter anfangen, häufiger Interesse und Resonanz spüren und Aktivität nutzen, ohne die eigene Reserve zu überfahren. Die Messwerte ergänzen dieses Erleben um einen greifbaren Vergleich.

Wie wir den Messvergleich einordnen

Der VerlaufsCheck verbindet persönliche Beobachtung und ausgewählte Messwerte. Entscheidend ist nicht eine einzelne Zahl, sondern das Gesamtbild und die Richtung, die über mehrere Messzeitpunkte sichtbar wird.

PraxisGuide Aktivierung entdecken.

PraxisGuide ansehen: [stress-resilienz.ch/aktivierung](https://www.stress-resilienz.ch/aktivierung)