



AUFLADUNG / EIN ANWENDUNGSBEISPIEL IM VERLAUF

Leer gelaufen. Und allmählich wieder aufgeladen.

Mehr Reserve. Mehr Energie im Tagesverlauf. Und das Gefühl, wieder aus sich selbst schöpfen zu können.



Claudia, 51 Jahre

Beispielperson | Aufladung & Energie

Aufladen statt nur durchhalten.

Claudia funktioniert nach aussen gut, spürt aber immer öfter, dass ihre Reserven zu schnell aufgebraucht sind. Mit kleinen, verlässlichen Unterbrechungen, besserem Tagesrhythmus und bewusster Erholung steigt ihre Energie Schritt für Schritt wieder an.

Am Anfang

Schnell leer. Wenig Reserve.
Energie bricht im Verlauf weg.

Am Ende

Mehr Aufladung. Konstantere Energie.
Besser durch den Tag.



01 / DER PRAXISGUIDE HINTER DEM ANWENDUNGSBEISPIEL

PraxisGuide Aufladung

Energie aufbauen. Im Alltag nachladen.



PraxisGuide Aufladung

Verstehen. Beobachten. Aufladen.

Der PraxisGuide zeigt, wie Aufladung im Alltag wieder Platz bekommt. Claudia erkennt: Nicht mehr Einsatz bringt sie weiter, sondern ein besseres Verhältnis von Belastung, Unterbrechung und gezielter Erholung.



MiniRegulationen

Kleine Unterbrechungen gezielt nutzen.



PowerBars

Energiezustände besser einschätzen.



AufladeFenster

Erholung im Alltag wiederholbar machen.

Ihr Einstieg: PraxisGuide Aufladung

stress-resilienz.ch/aufladung



02 / WAS CLAUDIA IM ALLTAG VERÄNDERT

Aus Erschöpfung wird wieder Reserve.

Claudia wählt wenige Werkzeuge aus dem Guide. Sie versucht nicht, alles gleichzeitig zu verändern. Sie beginnt dort, wo ihr Tag bisher zu viele Lücken für echte Aufladung hatte.



«Ich musste nicht noch mehr leisten. Ich musste wieder regelmässiger auftanken.»

Claudia hält fest, wann ihre Energie absinkt, wann kurze Unterbrechungen wirklich helfen und welche Formen von Erholung im Alltag tatsächlich etwas zurückgeben.

1 Ein verlässlicher Morgenstart

Sie beginnt den Tag ruhiger, mit Licht, Flüssigkeit und einem klaren ersten Schritt. Der Tag startet weniger abrupt.

2 Geplante Unterbrechungen

Sie baut kurze Pausen bewusst ein, bevor die Energie vollständig absackt. Dadurch bleibt sie über den Tag konstanter.

3 Aufladung bekommt Priorität

Sie reserviert kleine Zeitfenster für Bewegung, frische Luft und bewusstes Aussteigen aus dem Dauerlauf.

4 Weniger Druck, mehr Rhythmus

Sie orientiert sich stärker an ihrem Energieverlauf und weniger an starrem Durchhalten. Das macht den Alltag tragfähiger.



03 / WAS DER MESSVERGLEICH SICHTBAR MACHT

Zwei Messungen. Mehr Energie im System.

18.02.2022, 07:36 Uhr → 29.08.2022, 07:18 Uhr | Rund sechs 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 ist kein direkt gemessener 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, 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

51 Jahre. Zwei Modellanzeigen.

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

Chronologisches Alter: 51 Jahre bei beiden Messungen

Anfang

47 Modelljahre

4 Jahre unter dem chronologischen Alter

Ende

41 Modelljahre

10 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 sechs Modelljahre. Die Person ist dadurch nicht nachweislich sechs Jahre jünger geworden. Verfahren, Referenz und Aussagegrenzen gehören zur Einordnung.

Weitere Veränderungen im System

Energiereserven

184 → 302

Systemindex; keine gemessene Zellenergie

Vitalität

42 → 71

Skalenwert der Systemgrafik

Zentrale Regulation

62 → 78

Indexanzeige in Prozent

Harmonisierung

58 → 83

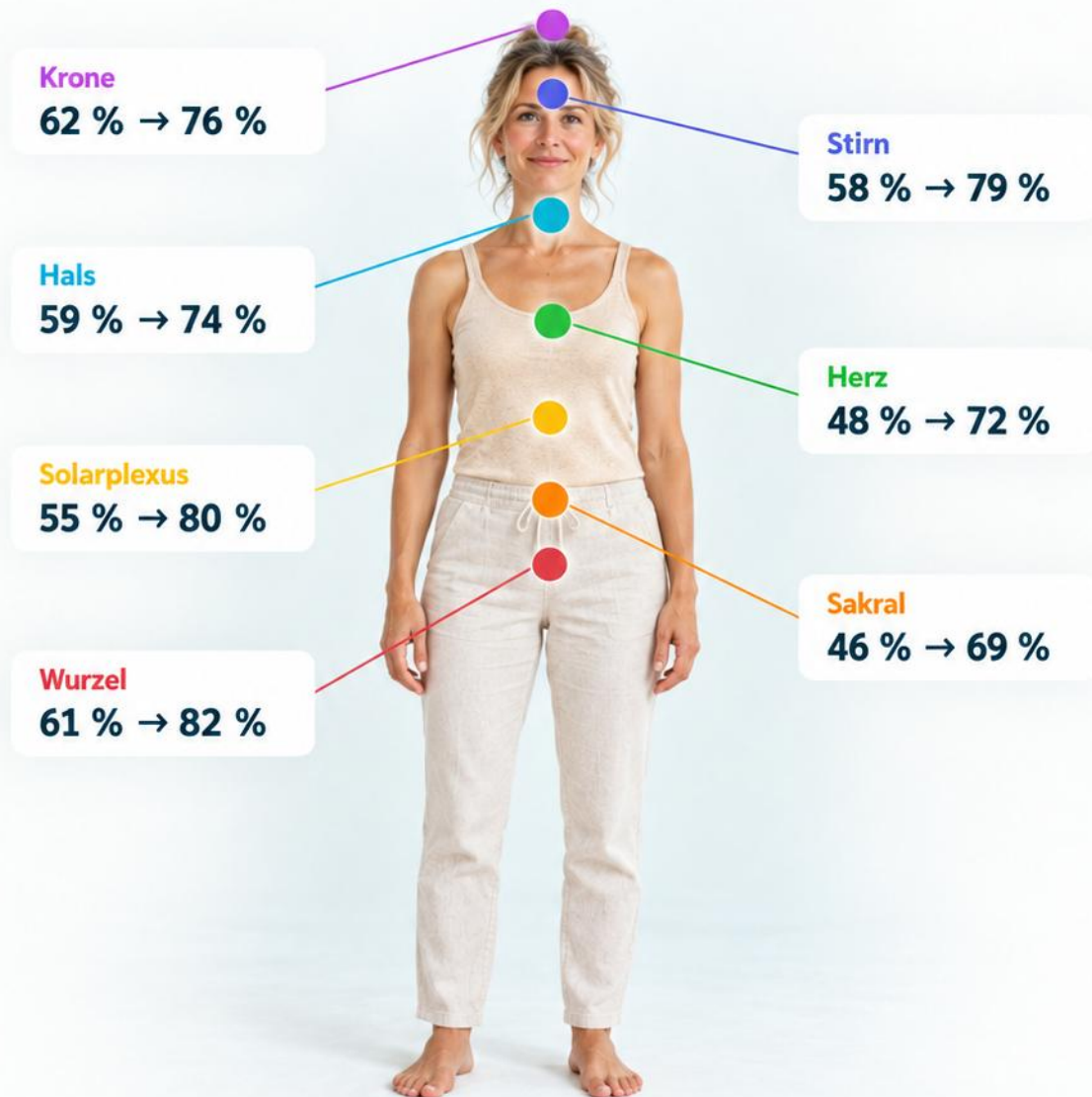
Biorhythmus-Indexanzeige in Prozent



05 / KÖRPERANSICHT – SIEBEN ZUORDNUNGEN

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.



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



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

35 % → 74 %

KS / Kreislauf

94 % → 96 %

DE / Dreifacher Erwärmer

88 % → 84 %

Dü / Dünndarm

44 % → 69 %

Ni / Niere

71 % → 89 %

Bl / Blase

63 % → 78 %

Lu / Lunge

76 % → 90 %

Le / Leber

62 % → 81 %

Ma / Magen

58 % → 86 %

MP / Milz-Pankreas

54 % → 80 %

Gb / Gallenblase

66 % → 79 %

Di / Dickdarm

60 % → 88 %



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



07 / WAS DER VERLAUF FÜR DEN ALLTAG BEDEUTET

Wieder mehr Energie im System.

Weniger Leerlauf. Mehr verfügbare Energie.

Claudia beschreibt die Veränderung so:

«Ich bin nicht dauernd leer. Ich kann wieder besser arbeiten, mich erholen und trotzdem etwas Reserve behalten.»

Sie hat ihre Energie nicht aus Druck heraus zurückgewonnen. Belastung, Pausen und Erholung hat sie bewusster abgestimmt.



Was wir festhalten können

Für Claudia bedeutet die Veränderung: weniger Energiebrüche im Verlauf des Tages, besseres Nachladen zwischen Anforderungen und ein stabileres Gefühl von innerer Reserve. 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 sinkt leicht; der Stress Index bleibt im gezeigten Bereich rückläufig.

PraxisGuide Aufladung entdecken.

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