



REVITALISIERUNG / EIN ANWENDUNGSBEISPIEL IM VERLAUF

# Immer unterwegs. Trotzdem innerlich leer.

Ein PraxisGuide. Kleine Veränderungen im Alltag. Und die Erfahrung, wieder mehr Kraft, Präsenz und Erholung im Tagesverlauf zu spüren.



**Sabine, 56 Jahre**

Beispielperson | Revitalisierung & Alltag

## Funktionieren war nicht das Problem.

Sabine meistert ihren Alltag, ist zuverlässig und präsent. Trotzdem erlebt sie seit längerer Zeit zu wenig echte Erholung. Abends ist sie erschöpft, morgens oft nicht wirklich aufgeladen. Mit dem PraxisGuide Revitalisierung beginnt sie, Belastung, Pausen und Regeneration bewusster zu ordnen.

### Am Anfang

Viel Einsatz. Wenig echte Erholung.  
Tagsüber oft müde und innerlich flach.

### Am Ende

Mehr Spannkraft. Weniger Durchhänger.  
Wieder spürbar präsenter im Alltag.



01 / DER PRAXISGUIDE HINTER DEM ANWENDUNGSBEISPIEL

# PraxisGuide Revitalisierung

**Belastung verstehen. Regeneration stärken.**



## PraxisGuide Revitalisierung

Erkennen. Ordnen. Umsetzen.

Der PraxisGuide führt durch Energielecks, Erholungsfenster und alltagstaugliche Mini-Regulationen. Sabine erkennt: Mehr Einsatz löst das Problem nicht. Sie braucht einen Rhythmus, der Belastung und Erholung neu ordnet.



### BelastungsFenster

Erkennen, wann Energie kippt.



### ArbeitsKarten

Aus Beobachtung kleine Schritte ableiten.



### Mini-Regulationen

Kurze Unterbrechungen regelmäßig einsetzen.

## Ihr Einstieg: PraxisGuide Revitalisierung

[stress-resilienz.ch/revitalisierung](https://stress-resilienz.ch/revitalisierung)



02 / WAS SABINE IM ALLTAG VERÄNDERT

## Aus dem Dauerlauf wird wieder Rhythmus.

Sabine wählt wenige Werkzeuge aus dem PraxisGuide. Sie versucht nicht, alles gleichzeitig zu verändern. Sie beginnt dort, wo ihr Tag bisher kaum spürbare Übergänge zwischen Anspannung und Erholung hatte.



**«Ich musste nicht noch mehr leisten.  
Ich musste anders mit mir umgehen.»**

Sabine beobachtet, wann sie kippt, was ihr zwischendurch gut tut und welche kleinen Veränderungen tatsächlich praktikabel sind. So entsteht aus Beobachtung eine neue Alltagspraxis.

**1**

### **Pausen wieder sichtbar machen**

Sie plant kurze, echte Unterbrechungen ein und bemerkt früher, wann der Akku sinkt.

**2**

### **Übergänge bewusst setzen**

Zwischen Arbeit, Heimweg und Abend baut sie kleine Entlastungsrituale ein.

**3**

### **Erholung tagsüber zulassen**

Kurze Atempausen, Licht und Bewegung helfen ihr, nicht erst abends an Regeneration zu denken.

**4**

### **Abends früher runterfahren**

Sie beendet Aufgaben klarer und erlebt den Abend weniger als Verlängerung des Arbeitstags.



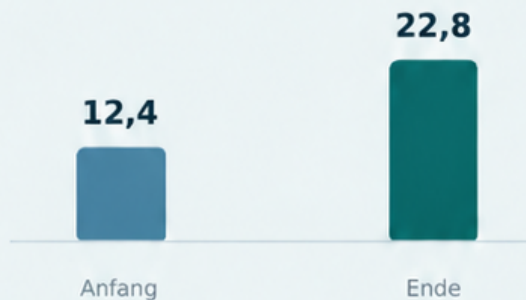
### 03 / WAS DER MESSVERGLEICH SICHTBAR MACHT

## Zwei Messungen. Klare Unterschiede.

14.02.2022, 07:58 Uhr → 26.08.2022, 19:24 Uhr | Rund sechs Monate

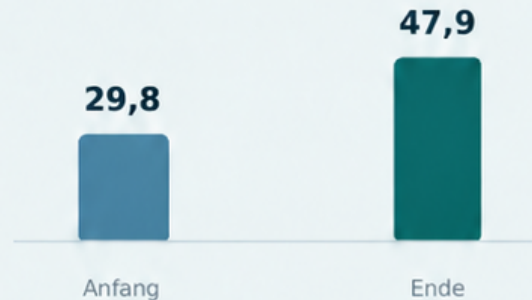
Vier ausgewählte Werte aus derselben Parameterübersicht.

#### RMSSD / Millisekunden



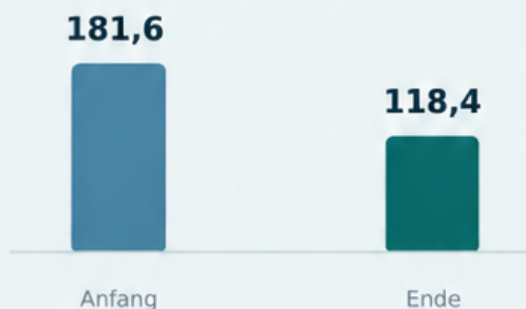
RMSSD: Unterschiede zwischen aufeinanderfolgenden Herzschlagabständen. Hier sind sie am Ende größer.

#### SDNN / Millisekunden



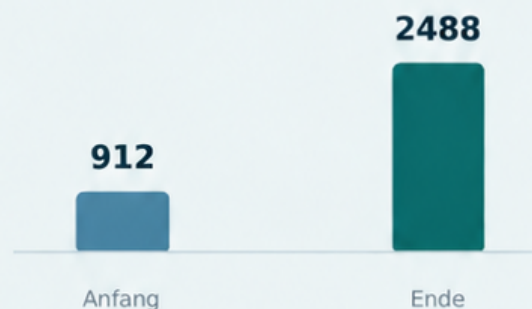
SDNN: Streuung der Herzschlagabstände während der Messung. Auch diese fällt am Ende größer aus.

#### Stress Index / Systemindex



Stress Index: Ein aus den Herzschlagabständen berechneter Index. Er 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

## 56 Jahre. Zwei Modellanzeigen.

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

### Chronologisches Alter: 56 Jahre bei beiden Messungen

#### Anfang

**50**

Modelljahre

6 Jahre unter dem chronologischen Alter

#### Ende

**43**

Modelljahre

13 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

**204 → 316**

Systemindex; keine gemessene Zellenergie

### Vitalität

**52 → 388**

Skalenwert der Systemgrafik

### Zentrale Regulation

**71 → 82**

Indexanzeige in Prozent

### Harmonisierung

**63 → 84**

Biorhythmus-Indexanzeige in Prozent

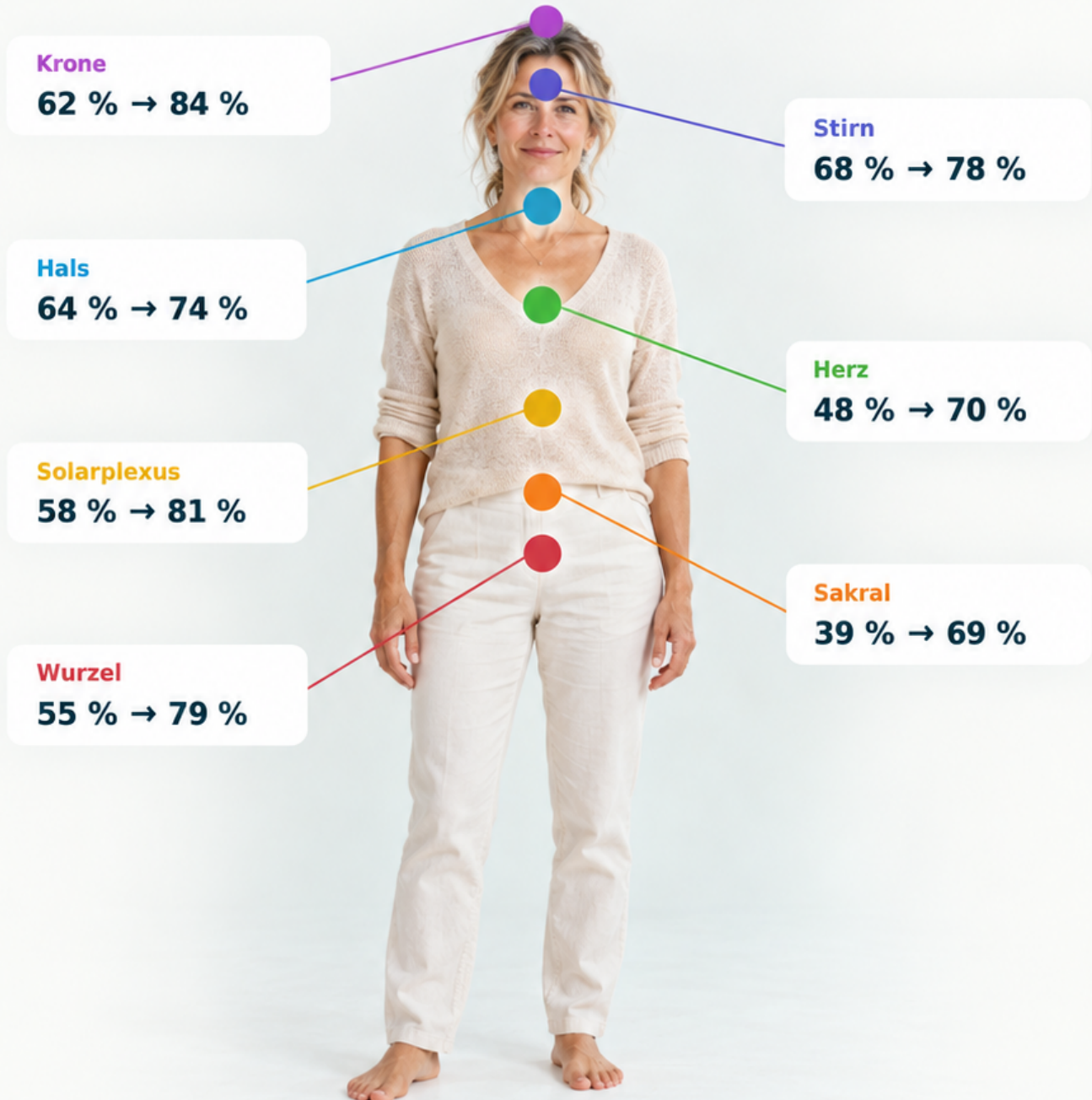
Diese Zusatzanzeigen ergänzen die Besprechung. Sie sind modellabhängige Auswertungen derselben Messgrundlage, keine unabhängigen Bestätigungen. Prozentwerte bedeuten hier keine prozentuale Gesundheit oder Heilung.



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.



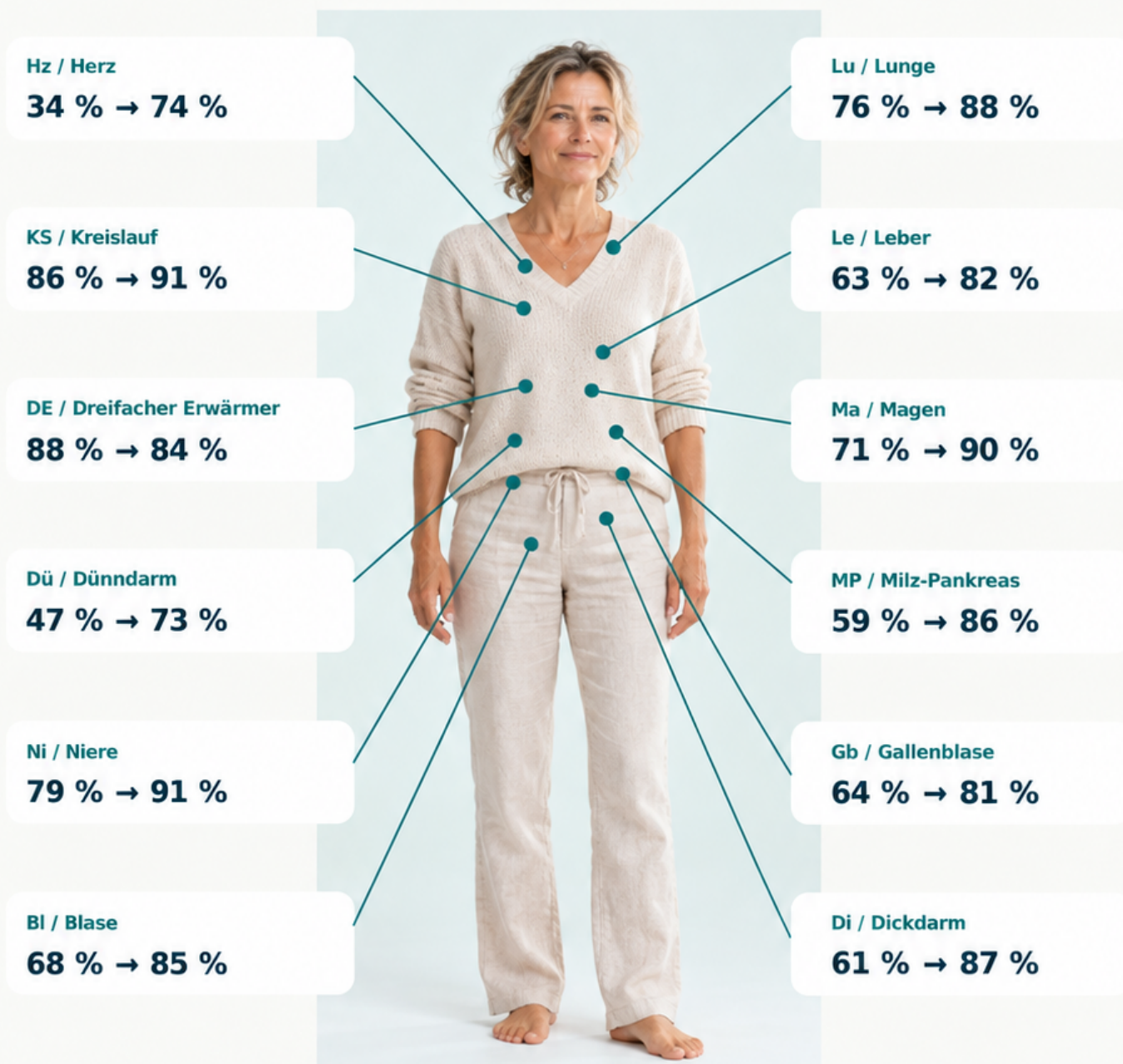
Anfang → Ende = Vergleich der Systemanzeigen. Symbolische Zuordnung am Szenenbild, keine anatomische Messung. Die Ansichten liefern keine Erklärung für die Ursache der Revitalisierungsveränderung.



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.



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 Kraft im System.

## Weniger Erschöpfung. Mehr erlebte Präsenz.

Sabine beschreibt die Veränderung so: «Ich brauche nicht mehr den ganzen Tag, um anzukommen. Ich habe wieder mehr Spannkraft und kann zwischendurch schneller umschalten.»

Sie hat aus Erschöpfung kein neues Leistungsprojekt gemacht. Sie hat Belastung bewusster dosiert, Pausen ernster genommen und Übergänge im Alltag klarer gesetzt.



## Was wir festhalten können

Für Sabine bedeutet die Veränderung: tagsüber weniger Durchhänger, mehr innere Präsenz und abends weniger das Gefühl, weiter funktionieren 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 sinkt leicht; der Stress Index bleibt jedoch klar unter dem Ausgangswert.

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

## PraxisGuide Revitalisierung entdecken.

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