StressGerontologie® | Gespräche über ein Zukunftsfähigkeit

Zukunftsfähigkeit

im Kreuzverhör





36 KRITISCHE FRAGEN · 36 KLARE ANTWORTEN

Mit 36 anschaulichen Beispielen aus dem Alltag

Selbstintervention · HRV · Eigenverantwortung · Wissenschaftliche Grenzen

VORWORT

Warum dieses Buch?

Wer über Stress, Selbstverantwortung und Zukunftsfähigkeit spricht, muss kritischen Fragen standhalten. Persönliche Erfahrungen, physiologische Messwerte und wissenschaftliche Erkenntnisse dürfen dabei nicht vermischt werden. Eine gute Antwort behauptet nicht mehr, als begründet werden kann.

36 zugespitzte Fragen behandeln die Haltung der StressGerontologie®, Grenzen der HRV, das EGK Prinzip und die Verantwortung in der Begleitung, dem Angebot und der Ausbildung.

Jede Antwort wird von einem leicht verständlichen Alltagsbeispiel begleitet. Es veranschaulicht einen Gedanken, ersetzt aber keinen fachlichen Nachweis.

Der Ausgangspunkt

— Unsere Vergangenheit prägt unsere Gegenwart, bestimmt unsere Zukunft aber nicht vollständig.

— Erkennen, Konkretisieren und Gegenprüfen (EGK) bilden einen fortlaufenden Prozess der Selbstreflexion.

— Der Mensch entscheidet selbst über seine Handlungsmöglichkeiten innerhalb seiner tatsächlichen Fähigkeiten und Lebensbedingungen.

— Zuversicht kann entstehen, darf aber weder verlangt noch als Wirkung versprochen werden.

— HRV Werte sind physiologische Messdaten, keine Diagnose der Lebensgeschichte und keine Messlatte des subjektiven Wohlbefindens.

ÜBERBLICK

Die sechs Themenfelder

01 Legitimation und Leistungsversprechen
Fragen 01–06

02 Ethik, Hoffnung und Eigenverantwortung
Fragen 07–12

03 Subjektives Erleben und das EGK Prinzip
Fragen 13–18

04 HRV, Messreihen und Kontext
Fragen 19–24

05 Preis, Kompetenz und Verantwortung
Fragen 25–30

06 Ausbildung, Qualitätsanspruch und klare Grenzen
Fragen 31–36

Jede Frage enthält eine interviewtaugliche Antwort und ein verständliches Alltagsbeispiel.

KAPITEL 01 · FRAGEN 01–06



Legitimation und Leistungsversprechen

Was ist eine Dienstleistung wert und welche Versprechen sind zulässig?

«Ein klares Angebot muss auch klar sagen, was es nicht leistet.»

01 Sie verkaufen eine wissenschaftlich nicht validierte Methode. Warum sollte man Ihnen vertrauen?

ANTWORT Vertrauen soll nicht aus einem wissenschaftlich klingenden Namen entstehen, sondern aus Transparenz. Ich trenne zwischen gesicherten Erkenntnissen, meiner eigenen Arbeitsstruktur und offenen Fragen. StressGerontologie® ist als Gesamtansatz nicht durch eine Wirksamkeitsstudie validiert. Mein Angebot besteht in strukturierter Reflexion und Begleitung zur Selbstintervention, nicht in Diagnose oder Therapie. Wer zu mir kommt, soll vor einer Entscheidung wissen, was ich leisten kann, was nicht und wofür er bezahlt.

> **EIN BEISPIEL AUS DEM ALLTAG**
> Eine Wanderkarte ist kein Beweis, dass du den Gipfel erreichst. Sie kann dir helfen, Wege und Hindernisse zu erkennen. Gehen und entscheiden musst du selbst.

02 Sie sind ein Therapeut, der sich nicht Therapeut nennt. Ist das nicht Verantwortungslosigkeit?

ANTWORT Nein. Ich begleite Menschen bei der Betrachtung ihrer Lebenssituation und ihrer Handlungsmöglichkeiten. Ich diagnostiziere oder behandle keine Erkrankungen. Menschen mit Diagnosen sind nicht pauschal ausgeschlossen, aber medizinische oder psychotherapeutische Fragen bleiben bei den dafür zuständigen Fachpersonen. Wenn Anzeichen auftauchen, dass eine Abklärung notwendig sein könnte, weise ich darauf hin. Selbstintervention darf eine erforderliche Behandlung weder ersetzen noch verzögern.

> **EIN BEISPIEL AUS DEM ALLTAG**
> Ein Fahrlehrer hilft dir, sicherer mit dem Auto umzugehen. Er repariert aber nicht den Motor. Wenn die Bremse defekt ist, gehört das Fahrzeug in die Werkstatt.

03 Machen Sie Menschen für ihre Beschwerden selbst verantwortlich? Wer krank ist, hat falsch gelebt?

ANTWORT Nein. Einfluss und Schuld sind verschiedene Begriffe. Biografie, Lebensstil und Umfeld können Entwicklungen mitprägen, aber niemand kontrolliert sämtliche Lebensumstände. Selbstverantwortung bedeutet bei mir: Wo habe ich **heute** einen realistischen Spielraum? Es ist kein Urteil über die Vergangenheit und kein Vorwurf an jemanden, dem es schlecht geht. Ob eine Veränderung möglich ist, hängt auch von Ressourcen, Gesundheit, Beziehungen und äusseren Bedingungen ab.

> **EIN BEISPIEL AUS DEM ALLTAG**
> Wenn ein Fahrrad durch einen Sturm beschädigt wird, ist nicht der Fahrer schuld. Trotzdem darf und sollte er prüfen, welche Reparatur jetzt möglich ist.

04 Mit einer fünfminütigen HRV Messung wollen Sie Menschen durchschauen?

ANTWORT Das wäre ein unzulässiger Anspruch. HRV beschreibt zeitliche Schwankungen zwischen Herzschlägen und kann Hinweise auf Aspekte der autonomen Herzregulation liefern. Sie ist weder ein Blick in die Lebensgeschichte noch eine Diagnose von Stressursachen. Eine Einzelmessung hat begrenzte Aussagekraft; deshalb bespreche ich Messbedingungen, mögliche Einflussfaktoren und, falls sinnvoll, wiederholte Messungen. Das eigentliche Gespräch bleibt vom Menschen, seinem Erleben und seiner Situation bestimmt.

> **EIN BEISPIEL AUS DEM ALLTAG**
> Ein Thermometer zeigt die Temperatur. Es erzählt dir nicht, warum jemand friert: Vielleicht ist das Fenster offen, vielleicht ist er nass. Eine Zahl ersetzt die Frage nach dem Zusammenhang nicht.

05 StressGerontologe®, ist das ein erfundener Titel, der wissenschaftlicher wirken soll?

ANTWORT StressGerontologie® ist meine Markenbezeichnung, kein staatlich anerkannter medizinischer oder akademischer Berufsabschluss. Das ® Zeichen betrifft den Markenschutz, nicht den Nachweis wissenschaftlicher Kompetenz. Meine tatsächlichen Aus- und Weiterbildungen müssen separat, überprüfbar und korrekt bezeichnet werden. Falls die Bezeichnung «Swiss» Fragen nach Herkunft oder Anerkennung auslöst, erkläre ich ihren konkreten Gebrauch, statt eine amtliche Zertifizierung zu suggerieren.

> **EIN BEISPIEL AUS DEM ALLTAG**
> Auf einem Rucksack kann ein geschütztes Markenlogo stehen. Das Logo beweist weder, dass sein Besitzer Bergführer ist, noch, dass er einen Gipfel sicher erreicht.

06 Sie verlangen fast 4’000 Franken und versprechen keinen Erfolg. Verkaufen Sie Hoffnung?

ANTWORT Nein. Bezahlt wird eine im Voraus klar beschriebene Begleitung mit definiertem Umfang, Zeitaufwand und Rahmenbedingungen, nicht eine garantierte gesundheitliche Verbesserung. Eine Person kann einen persönlichen Nutzen darin sehen, ihre Lage strukturierter zu betrachten und Entscheidungen selbst zu überprüfen. Ob sie das Angebot als angemessen bewertet, muss sie vor einem Kauf informiert entscheiden können. Ich darf weder Hoffnung als Ware darstellen noch einen nachgewiesenen Gesundheitseffekt behaupten, den ich nicht belegen kann.

> **EIN BEISPIEL AUS DEM ALLTAG**
> Bei einem Sprachkurs bezahlt man für Unterricht und Übungen. Niemand kann garantieren, dass jede Person danach fliessend spricht. Trotzdem muss klar sein, was gelehrt wird.

KAPITEL 02 · FRAGEN 07–12



Ethik, Hoffnung und Eigenverantwortung

Wo endet Begleitung, wo beginnt Beeinflussung? Und wie bleibt die Entscheidung beim Menschen?

«Zuversicht kann aus der eigenen Erfahrung entstehen. Sie ist keine Pflicht.»

07 Manipulieren Sie Menschen, indem Sie ihnen Zuversicht vermitteln?

ANTWORT Ich versuche nicht, Menschen auf positives Denken einzustellen. Ich stelle Fragen, mit denen sie ihre eigenen Möglichkeiten erkunden und überprüfen können. Zuversicht kann daraus entstehen, aber sie muss es nicht. Ein Gespräch ist dann verantwortbar, wenn Zweifel, Ablehnung und abweichende Schlussfolgerungen ausdrücklich Platz haben. Mein Ziel ist nicht, jemanden von meiner Sicht zu überzeugen, sondern seine eigenständige Urteilsbildung zu unterstützen.

> **EIN BEISPIEL AUS DEM ALLTAG**
> Ein guter Kompass zeigt eine Richtung an, er drückt dich nicht auf einen bestimmten Weg. Du kannst auch entscheiden, heute gar nicht loszugehen.

08 Ihr «Spannungsbogen» verbindet alles mit allem. Ist das nicht bloss ein Schlagwort?

ANTWORT Der Spannungsbogen ist für mich ein Denkrahmen, kein Beweis für einen ursächlichen Zusammenhang. Er lenkt Fragen auf mögliche Einflüsse vor einem Problem, auf die heutige Situation und auf zukünftige Handlungsspielräume. Entscheidend ist, dass daraus konkrete, überprüfbare Vermutungen entstehen. Was sich nicht begründen lässt, muss offenbleiben oder verworfen werden. Ich behaupte nicht, damit eine einzigartige Theorie über das Menschsein entdeckt zu haben.

> **EIN BEISPIEL AUS DEM ALLTAG**
> Wenn eine Pflanze schwächelt, schaust du nicht nur auf das braune Blatt. Du fragst nach Licht, Wasser, Erde und Standort. Aber du behauptest nicht, ohne Prüfung zu wissen, woran es liegt.

09 Ist Selbstintervention nicht gefährlich, weil Menschen an sich herumexperimentieren?

ANTWORT Selbstintervention darf kein Freibrief für riskantes Handeln sein. Ich meine damit das bewusste Prüfen persönlicher, im jeweiligen Rahmen vertretbarer Handlungsmöglichkeiten. Medizinische Behandlungen, Medikamente und ernsthafte Beschwerden gehören in die Verantwortung der behandelnden Fachpersonen. Eigenständigkeit heisst gerade auch, rechtzeitig Hilfe zu beanspruchen. Wird eine gesundheitliche Gefahr erkennbar, hat Sicherheit Vorrang vor einer weiteren Selbstreflexion.

> **EIN BEISPIEL AUS DEM ALLTAG**
> Wer auf einem Boot Durst hat, schlägt kein Loch in den Rumpf, um an Wasser zu kommen. Er sucht einen Weg, der den Durst stillt, ohne das Boot zu versenken.

10 Wenn jeder Ausgang als Erkenntnis gilt: Kann Ihr EGK Prinzip überhaupt scheitern?

ANTWORT Ja. Es kann sein, dass eine Begleitung keine hilfreiche Orientierung bringt, Annahmen sich nicht bestätigen oder die gewählten Schritte nicht zum gewünschten Ziel führen. EGK, Erkennen, Konkretisieren und Gegenprüfen, bedeutet ausdrücklich, Erwartungen an Beobachtungen zu messen und gegebenenfalls zu korrigieren. Nicht jeder Prozess liefert einen Nutzen. Deshalb klären wir, was überhaupt erhofft wird, was beobachtbar wäre und wann ein anderes Vorgehen sinnvoller ist.

> **EIN BEISPIEL AUS DEM ALLTAG**
> Wenn du eine Pflanze umstellst und sie trotzdem nicht wächst, ist die Umstellung nicht automatisch ein Erfolg. Du prüfst erneut oder fragst jemanden, der mehr davon versteht.

11 Nutzen Sie die Angst vor dem Älterwerden, um «Zukunftsfähigkeit» zu verkaufen?

ANTWORT Nein. Altern ist weder ein Fehler noch ein medizinischer Befund, es ist unsere Biologie. Zukunftsfähigkeit bedeutet für mich, die eigene Zukunft nicht automatisch als blosse Fortsetzung der Vergangenheit zu betrachten. Was möglich ist, unterscheidet sich von Mensch zu Mensch. Manche Grenzen bleiben. Gerade deshalb geht es um realistische Handlungsspielräume statt um Verjüngungsversprechen oder die Pflicht, jederzeit leistungsfähig zu bleiben.

> **EIN BEISPIEL AUS DEM ALLTAG**
> Ein altes Segelboot wird nicht wieder fabrikneu. Trotzdem kann man prüfen, welche Segel noch tragen, welche repariert werden müssen und wohin man mit dem Wind segeln kann.

12 Sie sagen offen, es gibt keinen Beweis, nehmen aber Geld. Ist das nicht ein Widerspruch?

ANTWORT Nein, solange die Leistung nicht als wissenschaftlich nachgewiesene Heil- oder Gesundheitswirkung verkauft wird. Eine Dienstleistung kann aus fachlich begrenzter Orientierung, strukturierter Reflexion und vereinbarter Begleitung bestehen. Ob sie sorgfältig erbracht wird, lässt sich prüfen, auch wenn kein garantierter Gesundheitserfolg besteht. Unzulässig wäre es, mit einer Sicherheit zu werben, die ich gar nicht belegen kann. Diese Grenze muss in Werbung, Erstgespräch und Vertrag gleichermassen gelten.

> **EIN BEISPIEL AUS DEM ALLTAG**
> Ein Musiklehrer kann gute Unterrichtsstunden geben, ohne eine Karriere auf der Konzertbühne zu garantieren. Er sollte aber nicht behaupten, alle Schüler würden berühmt.

KAPITEL 03 · FRAGEN 13–18



Subjektives Erleben und das EGK Prinzip

Was ist eine persönliche Erkenntnis und wann wird aus einer Vermutung eine unbelegte Gewissheit?

«Was sich stimmig anfühlt, ist bedeutsam, aber nicht automatisch eine bewiesene Ursache.»

13 Ist Ihr «Stimmigkeitsgefühl» wichtiger als wissenschaftlich überprüfbare Tatsachen?

ANTWORT Nein. Beides beantwortet unterschiedliche Fragen. Das persönliche Gefühl sagt etwas darüber aus, wie ein Mensch seine Lage erlebt. Es beweist nicht, warum ein physiologischer Messwert so aussieht. Ich respektiere subjektive Stimmigkeit, ohne sie als Nachweis einer Ursache auszugeben. Wenn jemand aus einer Erfahrung eine Tatsachenbehauptung ableitet, dürfen wir fragen, welche anderen Erklärungen möglich sind und was sich wirklich überprüfen lässt.

> **EIN BEISPIEL AUS DEM ALLTAG**
> Du darfst finden, dass ein Essen salzig schmeckt. Daraus folgt aber nicht automatisch, dass der Koch doppelt so viel Salz verwendet hat. Vielleicht hast du vorher etwas Süsses gegessen.

14 Geht es Ihnen nur darum, dass Menschen mit einem guten Gefühl aus der Tür gehen?

ANTWORT Ein gutes Gefühl kann wertvoll sein, ist aber weder vorgeschrieben noch ein Beweis für die Qualität des Gesprächs. Manchmal führt eine wichtige Erkenntnis zunächst zu Unsicherheit. Entscheidend ist, ob die Person ihren eigenen Standpunkt klarer sieht, offen gebliebene Fragen erkennt und mögliche nächste Schritte selbst beurteilen kann. Auch ein Gespräch ohne sofortige Erleichterung kann sinnvoll sein und ein angenehmes Gespräch kann wenig verändern.

> **EIN BEISPIEL AUS DEM ALLTAG**
> Wenn du beim Lernen merkst, dass du eine Matheaufgabe lange falsch verstanden hast, fühlt sich das zuerst unangenehm an. Trotzdem bist du einen Schritt weiter.

15 Was ist am EGK Prinzip mehr als «Erkennen, Konkretisieren, Gegenprüfen»?

ANTWORT EGK ist kein Heilverfahren, sondern eine bewusst anwendbare Struktur für Selbstreflexion. Erkennen heisst, eine Beobachtung oder Frage wahrzunehmen. Konkretisieren heisst, sie so genau wie möglich zu beschreiben. Gegenprüfen heisst, auch widersprechende Erfahrungen, Alternativen und Grenzen zu berücksichtigen. Danach beginnt der Prozess bei Bedarf erneut. Wichtig ist nicht die Abkürzung, sondern ob die Person sorgfältiger mit eigenen Annahmen umgeht.

> **EIN BEISPIEL AUS DEM ALLTAG**
> Du glaubst, dein Velo sei langsam, weil die Reifen zu wenig Luft haben. Du prüfst den Druck, pumpst auf und beobachtest. Fährt es noch immer schwer, suchst du eine andere Erklärung.

16 Reichen beim Gegenprüfen «Ja, Nein, Vielleicht» und ein HRV Verlaufscheck?

ANTWORT Ja, Nein und Vielleicht sind hilfreiche vorläufige Antworten auf die Frage, ob etwas für die Person stimmig erscheint. Sie sind aber keine wissenschaftlichen Gütesiegel. Ein HRV Verlauf kann zusätzliche Beobachtungen liefern, bestätigt jedoch keine bestimmte biografische Ursache. Ein Nein kann bedeuten, dass ein Versuch nicht hilfreich war; ein Vielleicht, dass noch Fragen offen sind. Bei einem Ja prüfen wir ebenfalls, ob die Schlussfolgerung über das tatsächlich Beobachtete hinausgeht.

> **EIN BEISPIEL AUS DEM ALLTAG**
> Nach einem neuen Schlafrhythmus fühlst du dich wacher. Das ist eine echte Beobachtung. Ob allein der Rhythmus dafür verantwortlich ist, weisst du erst, wenn du andere Einflüsse mitbedenkst.

17 Sie behaupten, die HRV zeige die Regulationsfähigkeit des ganzen Organismus. Ist das korrekt?

ANTWORT Präzise formuliert: Die HRV liefert Informationen über Schwankungen der Herzschlagabstände und damit über bestimmte Aspekte autonomer kardialer Regulation. Sie bildet nicht die gesamte Regulationsfähigkeit des Organismus unmittelbar ab. Veränderungen können physiologisch interessant sein, ohne dass sie automatisch als gut oder schlecht zu bewerten sind. Ich verwende solche Werte deshalb als begrenzte Hinweise, nicht als umfassendes Urteil über einen Menschen.

> **EIN BEISPIEL AUS DEM ALLTAG**
> Eine Tankanzeige hilft dir beim Einschätzen der Reichweite. Sie sagt aber nicht, ob Reifen, Bremsen und Motor in Ordnung sind. Ein Instrument zeigt immer nur einen Ausschnitt.

18 Woran erkennen Sie bei einer HRV Messung überhaupt eine Regulationsreaktion?

ANTWORT Ob eine Reaktion untersucht wird, hängt vom Messprotokoll ab. Eine ruhige Kurzzeitmessung erfasst zunächst Variabilität unter bestimmten Bedingungen; sie zeigt nicht von selbst, wie ein Mensch auf eine definierte Herausforderung reagiert. Für Aussagen über Reaktion oder Erholung braucht es passende Messphasen, nachvollziehbare Bedingungen und eine vorsichtige Auswertung. Ich darf den Unterschied zwischen Variabilität und funktioneller Anpassungsfähigkeit nicht verwischen.

> **EIN BEISPIEL AUS DEM ALLTAG**
> Ein Foto eines Autos zeigt, wo es steht. Um zu sehen, wie es beschleunigt oder bremst, musst du beobachten, was während der Fahrt passiert.

KAPITEL 04 · FRAGEN 19–24



HRV, Messreihen und Kontext

Welche Informationen liefern Messreihen, und was darf daraus gerade nicht geschlossen werden?

«Messwerte zeigen Beobachtungen. Ihre Bedeutung erschliesst sich nicht ohne Kontext.»

19 Warum sprechen Sie nicht von einer einzelnen Messung, sondern von Vergleichsmessungen?

ANTWORT Weil einzelne Messungen eine Momentaufnahme darstellen. Mehrere Messungen können unter passenden Bedingungen Entwicklungen und Schwankungen im Zeitverlauf sichtbar machen. Das macht sie aber nicht automatisch vergleichbar. Zeitpunkt, Körperhaltung, Atmung, Bewegung, Schlaf, Medikamente und weitere Faktoren gehören zur Einordnung. Deshalb dokumentieren wir relevante Umstände und vermeiden vorschnelle Ursachenbehauptungen. Eine Reihe schlechter Messungen wird nicht dadurch gut, dass sie länger ist.

> **EIN BEISPIEL AUS DEM ALLTAG**
> Ein einziges Foto vom Wetter zeigt einen Augenblick. Fotos von vielen Tagen erzählen mehr über die Entwicklung – aber nur, wenn du weisst, wann und wo sie aufgenommen wurden.

20 Welchen Nutzen hat ein kostenpflichtiger HRV Verlaufscheck, wenn die Ursachen offenbleiben?

ANTWORT Ein Verlaufscheck kann Veränderungen bestimmter HRV Kennwerte sichtbar machen und so Fragen für das Gespräch eröffnen. Sein Nutzen liegt nicht darin, eine Lebensgeschichte aus Zahlen zu berechnen. Entscheidend ist, dass der Klient die Grenzen kennt, die Messbedingungen dokumentiert werden und die Zahlen nicht als Diagnose ausgegeben werden. Für den verlangten Preis muss klar sein, welche Messung, Dokumentation und Gesprächsleistung tatsächlich enthalten sind.

> **EIN BEISPIEL AUS DEM ALLTAG**
> Ein Schrittzähler sagt, wie viele Schritte du gegangen bist. Er weiss nicht, weshalb du gestern mehr gelaufen bist. Dennoch kann der Verlauf dir helfen, gezielter nachzufragen.

21 Wie unterscheiden Sie echte Orientierung von einem blossen Gefühl der Sicherheit?

ANTWORT Sicherheit heisst in meinem Verständnis nicht, eine endgültige Erklärung gefunden zu haben. Gemeint ist eher, mit offenen Fragen bewusster umgehen zu können. Eine Person gewinnt Orientierung, wenn sie Annahmen benennen, Alternativen zulassen und nächste Schritte eigenständig abwägen kann. Auch die Erkenntnis «Ich weiss es noch nicht» kann verantwortungsvoller sein als eine scheinbar klare, aber falsche Erklärung. HRV Zahlen ersetzen diese Urteilsbildung nicht.

> **EIN BEISPIEL AUS DEM ALLTAG**
> Wer mit einer Karte unterwegs ist, muss nicht jeden Weg kennen. Sicherheit bedeutet auch zu merken, wo der Weg unklar wird und wann man besser umkehrt.

22 Sie sprechen von einem lebenslangen EGK Prozess. Wird er wirklich automatisch immer besser?

ANTWORT Nein, automatisch nicht. Neue Erfahrungen und Informationen können die Selbstreflexion differenzierter machen. Sie können aber auch Irrtümer verfestigen, wenn man nur nach Bestätigungen sucht. Darum gehört zum EGK Prinzip, alternative Erklärungen und Gegenbeispiele ernst zu nehmen. Es ist eine freiwillig nutzbare Haltung, keine Pflicht und kein Grund, für immer eine professionelle Begleitung in Anspruch zu nehmen.

> **EIN BEISPIEL AUS DEM ALLTAG**
> Wenn du hundertmal dieselbe falsche Abkürzung nimmst, wirst du nicht automatisch besser im Navigieren. Erst wenn du prüfst, weshalb du dich verfahren hast, lernst du dazu.

23 Ist Ihr EGK Prinzip nicht bloss gewöhnliche Selbstreflexion mit einem eigenen Namen?

ANTWORT Der Grundgedanke der Selbstreflexion gehört niemandem exklusiv. Mit EGK fasse ich drei Schritte zusammen, die ich in meiner Begleitung bewusst nutze. Der Name macht das Vorgehen merkbar, nicht wissenschaftlich einzigartig. Es geht um eine freiwillige Entscheidung, eigene Beobachtungen genauer anzusehen und gegebenenfalls zu überprüfen. Wer das ohne mein Angebot oder mit einem anderen Ansatz gut kann, muss dafür nicht zu mir kommen.

> **EIN BEISPIEL AUS DEM ALLTAG**
> Eine Checkliste erfindet das Kofferpacken nicht. Sie hilft dir lediglich, Reisepass, Schlüssel und Ladekabel nicht zu vergessen.

24 Wer entscheidet, ob sich eine Begleitung lohnt, Sie oder der Kunde?

ANTWORT Beide haben unterschiedliche Verantwortlichkeiten. Die Person entscheidet, ob sie das Angebot für sich nutzen möchte und ob ihr der persönliche Nutzen den Preis wert ist. Ich prüfe im kostenlosen Orientierungsgespräch, ob mein Angebot zu ihrem Anliegen passt und ob ich es innerhalb meiner Grenzen verantwortbar erbringen kann. Keine Seite muss einer Zusammenarbeit zustimmen. Diese doppelte Entscheidung schützt die Selbstbestimmung des Klienten und die Sorgfalt des Anbieters.

> **EIN BEISPIEL AUS DEM ALLTAG**
> Bei einem Schwimmkurs entscheidet das Kind, ob es lernen will, und die Lehrperson prüft, ob der angebotene Kurs zu seinem Können passt. Nur wenn beides stimmt, ist die Anmeldung sinnvoll.

KAPITEL 05 · FRAGEN 25–30



Preis, Kompetenz und Verantwortung

Wie entstehen Kompetenz, Vertrauen und Verantwortung in einer professionellen Begleitung?

«Verantwortung zeigt sich nicht nur in Absichten, sondern in nachvollziehbaren Entscheidungen.»

25 Lehnen Sie Interessenten aus Verantwortung ab oder zum Schutz Ihres Geschäfts?

ANTWORT Unternehmerische, wirtschaftliche Interessen existieren, und es wäre unehrlich, sie zu leugnen. Für die Aufnahme einer Begleitung sollte aber zuerst entscheidend sein, ob das Anliegen und die Erwartungen zu meiner tatsächlichen Leistung passen. Wenn ich das nicht verantworten kann, lehne ich ab oder verweise weiter. Eine Enttäuschung lässt sich nie völlig ausschliessen; gerade deshalb brauche ich klare Gespräche und nachvollziehbare Vereinbarungen statt Versprechen.

> **EIN BEISPIEL AUS DEM ALLTAG**
> Ein Skiverleih sollte jemandem ohne Fahrpraxis keine Rennski empfehlen, nur weil sie teurer sind. Das schützt den Kunden – und langfristig auch den Laden.

26 Sie reden von Kompetenz. Woran erkennt man diese konkret?

ANTWORT Kompetenz zeigt sich nicht im Wort selbst. Ich sollte meine tatsächlichen Ausbildungen, Weiterbildungen, beruflichen Tätigkeiten und deren Grenzen offenlegen können. Ebenso wichtig sind nachvollziehbare Abläufe: Welche Fragen werden geklärt? Was ist eine Messung, was eine Vermutung und was fällt nicht in meine Zuständigkeit? Wer meine Begleitung beurteilen möchte, darf nach diesen Punkten fragen. Erfahrung ist relevant, aber kein Ersatz für einen fachlichen Beleg, wo ein solcher erforderlich ist.

> **EIN BEISPIEL AUS DEM ALLTAG**
> Jemand kann seit 20 Jahren Fahrrad fahren. Ob er auch Fahrräder sicher repariert, zeigt sich erst an Wissen, Werkzeug und überprüfbarer Arbeit – nicht nur an der Zahl der Jahre.

27 Wenn auch Sie sich irren können, wie treffen Sie dann seriöse Eignungsentscheidungen?

ANTWORT Fehlbarkeit gehört zu jeder menschlichen Beurteilung. Gerade darum sollte ich meine Entscheidungen auf möglichst klare Kriterien stützen: Das Anliegen des Menschen, seine Erwartungen, die Grenzen meines Angebots, mögliche Hinweise auf fachlichen Abklärungsbedarf und seine Bereitschaft zu eigenständiger Reflexion. Wo wesentliche Fragen offenbleiben, darf ich nicht so tun, als sei alles geklärt. Ich kann auch sagen: «Dafür bin ich nicht die geeignete Ansprechperson.»

> **EIN BEISPIEL AUS DEM ALLTAG**
> Ein Bergführer kennt nicht jedes Wetter im Voraus. Deshalb schaut er auf Prognose, Ausrüstung und Können der Gruppe und sagt bei zu hohem Risiko auch eine Tour ab.

28 Welche Qualifikationen haben Sie tatsächlich ausser Ihrer selbst geschaffenen Fachbezeichnung?

ANTWORT Ich habe Versicherungswirtschaft studiert und promoviert und mich über viele Jahre mit Fragen des betrieblichen Gesundheitsmanagements auseinandergesetzt und gearbeitet. Hinzu kommen Weiterbildungen, unter anderem in Anatomie und HRV, sowie praktische Erfahrungen mit Messungen und Gesprächen. Die StressGerontologie® ist daraus als eigenes Angebot entstanden. Meine Abschlüsse und Weiterbildungen kann ich konkret benennen und belegen; zugleich ist ein Abschluss in Versicherungswirtschaft kein medizinischer Berufsabschluss und auch kein Wirksamkeitsnachweis der StressGerontologie®.

> **EIN BEISPIEL AUS DEM ALLTAG**
> Eine Köchin kann eine hervorragende Küche führen, weil sie gelernt, ausprobiert und viel erlebt hat. Trotzdem muss sie ehrlich sagen, ob sie einen staatlichen Abschluss, einen Kurs oder ausschliesslich Berufspraxis vorweisen kann.

29 Wenn Sie Ihre eigene Ausbildung entwickeln, prüfen Sie sich dann nicht selbst?

ANTWORT Bei einem selbst entwickelten Weiterbildungsangebot muss man klar unterscheiden zwischen eigener Lehrkonzeption und unabhängiger wissenschaftlicher Anerkennung. Ich kann ein strukturiertes Curriculum anbieten, darf es aber nicht allein durch meine Urheberschaft als objektiv bestätigt darstellen. Die Inhalte sollten Quellen, überprüfbare Lernziele, Grenzen und gegebenenfalls externe fachliche Rückmeldungen enthalten. Wer daran teilnimmt, muss erfahren, welchen Abschluss er erhält und was dieser nicht bescheinigt.

> **EIN BEISPIEL AUS DEM ALLTAG**
> Wenn jemand einen eigenen Fotokurs entwickelt, darf er diesen unterrichten. Aber er darf den selbst gedruckten Kursausweis nicht als staatliches Fotografendiplom ausgeben.

30 Sie haben kein Geld für Studien. Soll die Öffentlichkeit Ihnen deshalb einfach glauben?

ANTWORT Nein. Geringe finanzielle Mittel erklären, warum nicht jede Untersuchung sofort möglich ist; sie ersetzen keinen Beleg. Gleichzeitig erfordert nicht jede Form der Qualitätssicherung eine grosse Studie. Ich kann meine Quellen offenlegen, Grenzen benennen, die Lehrinhalte sauber trennen und fachliche Rückmeldungen einholen, soweit es realistisch möglich ist. Was noch nicht unabhängig geprüft wurde, wird als solches bezeichnet. Damit beginnt Verantwortung bereits vor einer aufwendigen Forschung.

> **EIN BEISPIEL AUS DEM ALLTAG**
> Wenn du eine neue Brücke aus Modellbausteinen baust, musst du nicht sofort ein grosses Prüflabor besitzen. Aber du darfst auch nicht behaupten, sie trage einen Lastwagen, nur weil der kleine Versuch gut aussah.

KAPITEL 06 · FRAGEN 31–36



Ausbildung, Qualitätsanspruch und klare Grenzen

Welche Ansprüche sind an eine eigene Ausbildung und ihre Grenzen zu stellen?

«Eine Ausbildung muss ihre vermittelten Kompetenzen ebenso deutlich benennen wie ihre Grenzen.»

31 Werden Sie eine unabhängige Überprüfung Ihrer Ausbildung aktiv suchen?

ANTWORT Für eine geplante Ausbildung halte ich externe fachliche Rückmeldungen für sinnvoll. Ich sollte unterscheiden zwischen dem, was bereits ausgearbeitet und geprüft ist, und dem, was noch in Entwicklung steht. Eine unabhängige Begutachtung einzelner Inhalte kann helfen, Fehler zu entdecken; sie wäre aber noch kein Beweis für die Wirksamkeit der gesamten StressGerontologie®. Offenheit für Kritik muss bedeuten, Inhalte bei begründeten Einwänden tatsächlich zu korrigieren.

> **EIN BEISPIEL AUS DEM ALLTAG**
> Wenn du ein Buch schreibst, hilft dir eine unabhängige Lektorin, Fehler zu finden. Das macht das Buch noch nicht zu einer wissenschaftlichen Studie, aber es kann seine Qualität verbessern.

32 Würden Sie Ihre Ausbildung auch ohne vorherige unabhängige Begutachtung anbieten?

ANTWORT Ein eigenes Weiterbildungsangebot ist nicht automatisch eine wissenschaftlich anerkannte Ausbildung. Sollte eine externe Begutachtung vor dem Start noch nicht stattgefunden haben, müsste ich das klar kommunizieren und den Abschluss entsprechend bezeichnen. Zugleich wäre ich verpflichtet, für nachvollziehbare Lehrinhalte, Quellen, realistische Kompetenzziele und die Einhaltung rechtlicher Anforderungen zu sorgen. Eine fehlende externe Prüfung darf nicht durch eine erfundene Anerkennung ersetzt werden.

> **EIN BEISPIEL AUS DEM ALLTAG**
> Du darfst einen privaten Zeichenkurs anbieten, bevor ihn eine Kunsthochschule bewertet hat. Aber die Teilnahmebestätigung darf nicht wie ein Hochschuldiplom aussehen.

33 Was, wenn Absolventen später mit einer wissenschaftlichen Qualifikation werben, die sie nicht haben?

ANTWORT Eine solche Behauptung wäre falsch und müsste klar zurückgewiesen werden. Bereits in den Lehrunterlagen und auf Abschlussdokumenten sollte eindeutig stehen, welche Kompetenzen vermittelt werden und welchen Status die Weiterbildung besitzt. Was Absolventen später behaupten, kann niemand vollständig kontrollieren. Aber ich kann missverständliche Formulierungen vermeiden, sachliche Korrekturen verlangen und die mir tatsächlich zustehenden vertraglichen und markenrechtlichen Mittel prüfen.

> **EIN BEISPIEL AUS DEM ALLTAG**
> Wenn du einen Erste Hilfe Kurs besucht hast, darfst du dich deswegen nicht Arzt nennen. Auf dem Kursausweis sollte deshalb klar stehen, was du gelernt hast und was nicht.

34 Sie verlangen Vertrauen in Ihren Qualitätsanspruch. Wo ist die Kontrolle?

ANTWORT Vertrauen allein genügt nicht. Qualität zeigt sich in prüfbaren Unterlagen und Abläufen: Klaren Zielen, Quellen, transparenten Voraussetzungen, dokumentierten Grenzen und einem Umgang mit Fehlern. Vertragsregeln können Verantwortlichkeiten festlegen, ersetzen aber keine fachliche Prüfung und garantieren kein korrektes Verhalten. Wer meine Ausbildung kritisiert, sollte die Inhalte und Standards beurteilen können. Das entspricht auch dem Grundgedanken des Gegenprüfens.

> **EIN BEISPIEL AUS DEM ALLTAG**
> Ein Sportverein kann Regeln aufhängen. Ob das Training sicher ist, zeigt sich erst daran, ob gute Übungen angeleitet und Fehler tatsächlich korrigiert werden.

35 Entziehen Sie einem Absolventen bei Missbrauch die Bezeichnung StressGerontologe®?

ANTWORT Das lässt sich nicht seriös pauschal beantworten. Welche Rechte ich im konkreten Fall durchsetzen kann, hängt von der Registrierung der Marke, dem Schutzumfang, den Lizenzbedingungen und dem geltenden Recht ab. Ich würde einen möglichen Verstoss dokumentieren, sachlich klären und bei Bedarf rechtlich prüfen lassen. Unabhängig davon muss ich schon bei der Ausbildung darauf achten, dass Abschluss, Kompetenzen und Grenzen eindeutig beschrieben sind.

> **EIN BEISPIEL AUS DEM ALLTAG**
> Wenn jemand das Vereinslogo auf eigene Werbeplakate druckt, kann der Verein nicht einfach jede beliebige Strafe verhängen. Er muss schauen, welche Regeln vereinbart wurden und welche Rechte tatsächlich gelten.

36 Was unterscheidet StressGerontologie® konkret von einer gewöhnlichen Lebensberatung ohne Titel, Erfahrung oder HRV?

ANTWORT Der Unterschied liegt nicht darin, dass ich das Nachdenken über das eigene Leben erfunden hätte. Mein Angebot verbindet eine ausdrückliche Betrachtung von Biografie, Lebensstil und Umfeld mit dem EGK Prinzip: Beobachten, eine Annahme konkret machen und sie im Alltag gegenprüfen. Der Klient entscheidet selbst, was er daraus ableitet. Die Begleitung ist nicht therapeutisch und beansprucht keine wissenschaftlich nachgewiesene Überlegenheit gegenüber anderen Beratungsformen. Der zusätzliche Nutzen muss im konkreten Fall erkennbar sein, andernfalls ist ein anderes Angebot ebenso legitim.

> **EIN BEISPIEL AUS DEM ALLTAG**
> Viele Menschen können eine Reise planen. Ein guter Reiseplaner erfindet weder die Landkarte noch den Weg, hilft aber, Ausgangslage, Möglichkeiten und nächste Schritte geordnet zu betrachten.

SCHLUSSGEDANKEN

Fünf Sätze, die bleiben

— «Eine plausible Erklärung ist noch kein nachgewiesener Zusammenhang.»

— «Ein Messwert beschreibt eine Beobachtung; seine Bedeutung verlangt Kontext und Zurückhaltung.»

— «Selbstintervention ist keine Erfolgsgarantie, sondern die Möglichkeit, eigene Schritte bewusst zu überprüfen.»

— «Eigenverantwortung ist nicht dasselbe wie Selbstverschuldung.»

— «Meine fachlichen Grenzen sind ebenso Teil der Verantwortung wie meine fachlichen Möglichkeiten.»

HRV: Was Messwerte leisten können

Die HerzRatenVariabilität (HRV) beschreibt Schwankungen der zeitlichen Abstände zwischen aufeinanderfolgenden Herzschlägen. Sie kann Informationen über ausgewählte Aspekte autonomer Herzregulation liefern. Messverfahren, Atmung, Körperhaltung, Tageszeit, Bewegung, gesundheitliche Bedingungen und zahlreiche weitere Faktoren beeinflussen die Ergebnisse. Auch bei wiederholten Messungen dürfen daraus keine eindeutigen Aussagen über persönliche Stressursachen oder das gesamte Regulationsvermögen eines Organismus abgeleitet werden.

QUELLEN

Literatur und weiterführende Quellen

Grundlagen zur Messung und Einordnung der Herzratenvariabilität sowie zum Markenschutz.

Carter, J. R. et al. (2026): Guidelines for rigor and reproducibility of heart rate variability within human cardiovascular research. American Journal of Physiology – Heart and Circulatory Physiology. https://doi.org/10.1152/ajpheart.00041.2026

Quigley, K. S. et al. (2024): Publication guidelines for human heart rate and heart rate variability studies in psychophysiology – Part 1. Psychophysiology 61(9), e14604. https://doi.org/10.1111/psyp.14604

Sammito, S. et al. (2024): Guideline for the application of heart rate and heart rate variability in occupational medicine and occupational health science. Journal of Occupational Medicine and Toxicology 19, 15. https://doi.org/10.1186/s12995-024-00414-9

Eidgenössisches Institut für Geistiges Eigentum: Grundlagen des Markenschutzes. https://www.ige.ch

Bildnachweis: Generierte fotografische Symbolmotive. Die dargestellten Personen und Situationen zeigen keine konkreten Klienten oder Interviewpartner.