



REGULATION / EIN ANWENDUNGSBEISPIEL MIT REALEN MESSDATEN

VerlaufsCheck Regulation

PraxisBeispiel | Belastung und Erholung wieder ins Gleichgewicht bringen

Ein VerlaufsCheck macht sichtbar, wie sich die Regulation im Alltag über die Zeit entwickeln kann. Er zeigt, wie aus innerem Alarm und Reizbarkeit wieder mehr Spielraum, Stabilität und Erholung entsteht.



Markus, 52

Beispielperson | Regulation & Resilienz

Schneller gereizt. Ständig unter Druck.

Markus stellte fest, dass er im Alltag schnell überreagierte und sich oft innerlich angespannt fühlte. Die vielen Anforderungen liessen ihn kaum zur Ruhe kommen und auch körperlich fühlte er sich weniger belastbar. Über mehrere Monate hinweg konnte er seine Regulation sichtbar stabilisieren. Er reagiert heute gelassener, hat mehr inneren Spielraum und erholt sich wieder besser.



Stress Index ↓

Weniger Anspannung
im Alltag.



RMSSD ↑

Mehr Erholungsfähigkeit
und Anpassungsfähigkeit.



SDNN ↑

Stabilere Regulation
und mehr Belastbarkeit.



Veränderung wird im Verlauf sichtbar – nicht in einer Einzelzahl.



REGULATION / HRV-MESSVERGLEICH IM VERLAUF

Zwei Messungen. Klare Unterschiede.

Aus innerem Alarm wird wieder mehr Spielraum.

Eine Verlaufsmessung zeigt, ob sich Ihre Regulation über die Zeit stabilisiert. Der direkte Vergleich macht sichtbar, wie sich zentrale HRV-Parameter entwickeln und in welche Richtung sich Ihr System bewegt.



Ausgangslage

Hohe Belastung, wenig Spielraum.



Nach 6 Monaten

Mehr innere Ruhe und Stabilität.

Ausgangslage

HRV-Melastung unter hoher Beilastung.



RMSSD

Regenerationsfähigkeit

17 ms



SDNN

Gesamtvariabilität

31 ms



Stress Index

Innere Anspannung

23.8



Total Power

Gesamtenergie (ms²)

760 ms²



Ruhepuls

Puls in Ruhe

78 /min



Nach 6 Monaten

HRV-Messung mit stabilerer Regulation.



RMSSD

Regenerationsfähigkeit

34 ms



SDNN

Gesamtvariabilität

49 ms



Stress Index

Innere Anspannung

12.6



Total Power

Gesamtenergie (ms²)

1640 ms²



Ruhepuls

Puls in Ruhe

69 /min



Interpretation

Die Messung zeigt weniger innere Alarmbereitschaft, mehr Erholungsfähigkeit und eine stabilere Regulation.



REGULATION / MODELLALTER UND SYSTEMANZEIGEN IM VERLAUF

Belastung wird wieder tragbarer.

Wenn die Regulation stabiler wird, verändert sich das ganze Systembild.

Der VerlaufsCheck zeigt, wie sich das Modellalter und zentrale Systemanzeigen über die Zeit entwickeln. Mit einer stabileren Regulation kann sich das System erholen, Reserven aufbauen und wieder belastbarer werden.



Chronologisches Alter

52 Jahre



Modellalter im Verlauf

59 Jahre



53 Jahre

Zu Beginn

Nach 6 Monaten

Zentrale Systemanzeigen im Verlauf

■ Zu Beginn ■ Nach 6 Monaten



Zentrale Regulation

Steuerungsfähigkeit des Nervensystems

Zu Beginn



41

Nach 6 Monaten



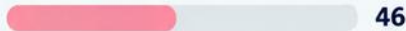
67



Belastbarkeit

Stabilität unter Belastung

Zu Beginn



46

Nach 6 Monaten



69



Erholung

Regeneration und Erholungsfähigkeit

Zu Beginn



38

Nach 6 Monaten



64



Resilienz

Anpassungsfähigkeit und innere Stabilität

Zu Beginn



44

Nach 6 Monaten



71



Interpretation

Das System wirkt weniger übersteuert. Energie, Erholung und innere Stabilität werden wieder tragfähiger.



Die Werte zeigen eine individuelle Momentaufnahme und können sich im Verlauf weiter verändern.



REGULATION / CHAKREN IM ÜBERBLICK

Vom Zahlenwert zum Gesamtbild.

Regulation wird oft besser verständlich, wenn man das Muster als Ganzes betrachtet.

Die sieben Chakren zeigen, wie Energie, Stress und Erholung in verschiedenen Bereichen zusammenwirken. Im Verlauf wird sichtbar, wo sich Veränderungen ergeben und wie die Regulation insgesamt stabiler und ausgeglichener wird.



Im Verlauf wird sichtbar, wie sich innere Anspannung abbaut und die Gesamtregulation wieder ausgeglichener wirkt.



REGULATION / MERIDIAN-SYSTEM IM VERLAUF

Wo Regulierung wieder Ordnung schafft.

Die Übersicht der Funktionskreise zeigt, wie sich das Gesamtmuster stabilisiert.

Die 12 Meridiane spiegeln, wie Energie, Regulation und innere Balance im Körper zusammenspielen. Der Vergleich zeigt, dass sich die Werte im Verlauf deutlich verbessert und auf ein stabileres Niveau eingependelt haben.

Meridian	Vorher	Nachher
 Lunge	44 	→ 61 
 Dickdarm	46 	→ 60 
 Magen	41 	→ 59 
 Milz	43 	→ 58 
 Herz	47 	→ 66 
 Dünndarm	45 	→ 62 
 Blase	39 	→ 57 
 Niere	40 	→ 63 
 Perikard	46 	→ 64 
 Dreifachwärmer	42 	→ 60 
 Gallenblase	41 	→ 58 
 Leber	44 	→ 65 



Markus, 52

Beispielperson | Regulation & Resilienz

Interpretation

Die Meridianwerte zeigen im Verlauf eine klare Verbesserung. Nahezu alle Funktionskreise liegen nach der Regulation auf einem deutlich höheren Niveau.

Das Gesamtmuster wirkt ausgeglichener, weniger gestresst und kohärenter.

Dies deutet darauf hin, dass sich die innere Regulation stabilisiert hat und die Energie wieder freier fließen kann.



Ein stabileres Gesamtmuster.

Die Meridiane zeigen nach der Regulation durchgehend höhere und ausgeglichene Werte. Das deutet auf mehr innere Stabilität, bessere Energiebalance und weniger Stress im System hin.



REGULATION / AUS DER ANWENDUNG

PraxisGuide Regulation im Alltag.

Was Markus konkret genutzt hat, um seine Regulation zu stabilisieren.

Kleine, gezielte Interventionen können im Alltag einen grossen Unterschied machen. Entscheidend ist, sie regelmässig und bewusst einzusetzen. So wird aus einzelnen Übungen eine wirksame Routine, die die Regulation nachhaltig unterstützt.



20-Sekunden-Weiche

Kurz innehalten, Druck unterbrechen.

Ein kurzer Moment der bewussten Pause hilft, den inneren Druck zu unterbrechen und wieder handlungsfähig zu werden.



Praxis-Tipp: 3 bewusste Atemzüge nehmen, bevor Sie weiter machen.



Anti-Druck-Reset

Schultern lösen, Ausatmung verlängern.

Durch das bewusste Lösen der Schultern und eine längere Ausatmung kann sich das Nervensystem schneller beruhigen.



Praxis-Tipp: Schultern kurz anheben, bewusst fallen lassen und die Ausatmung etwas verlängern.



Ruhiger Atemrhythmus

Mehr Ruhe in angespannten Momenten.

Ein ruhiger, gleichmässiger Atemrhythmus unterstützt die Regulation und hilft, in herausfordernden Situationen gelassener zu bleiben.



Praxis-Tipp: 4 Sekunden einatmen, 6 Sekunden ausatmen – für einige Atemzüge.



Belastung-Erholung beobachten

Reaktionsmuster besser einordnen.

Die eigene HRV, den Stress Index und die Erholung im Verlauf zu beobachten, macht Muster sichtbar und hilft, frühzeitig gegenzusteuern.



Praxis-Tipp: Regelmässig in den VerlaufsCheck schauen und Veränderungen im Alltag reflektieren.



Diese Werkzeuge lassen sich einfach in den Alltag integrieren und entfalten ihre volle Wirkung, wenn sie regelmässig und bewusst angewendet werden.

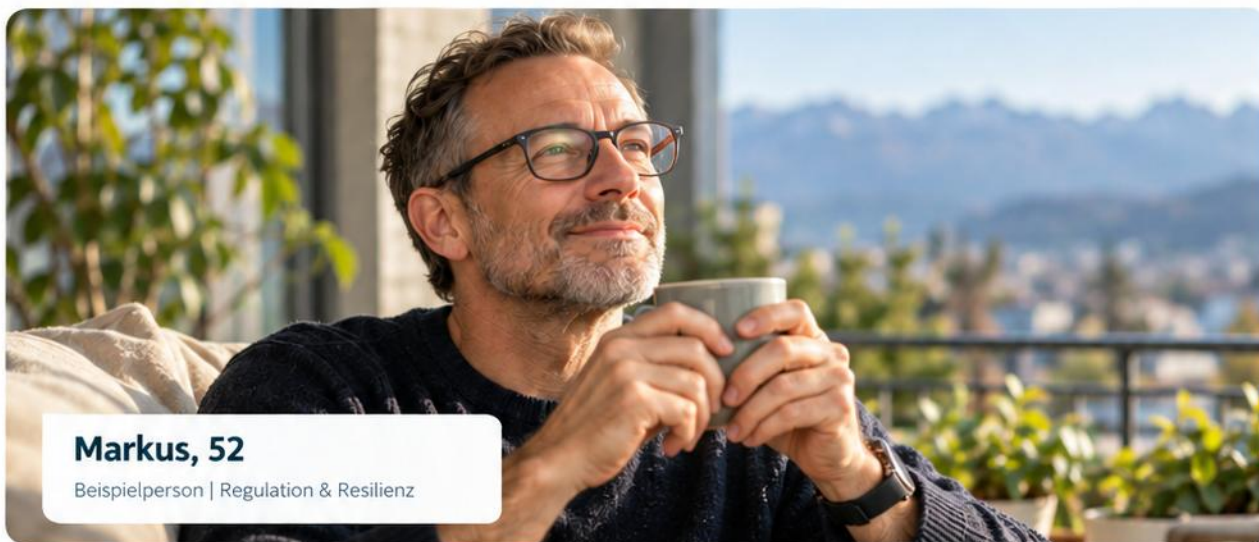


REGULATION / WAS IM ALLTAG SPÜRBAR WURDE

Weniger Alarm. Mehr innere Stabilität.

Veränderung wird nicht nur gemessen – sie wird auch spürbar.

Markus erlebt, dass er im Alltag weniger impulsiv reagiert und nach belastenden Tagen schneller wieder bei sich ist. Die Regulation ist nicht nur in den Messwerten sichtbar, sondern zeigt sich auch ganz konkret in seinem Erleben, Verhalten und seiner inneren Stabilität.



Markus, 52

Beispielperson | Regulation & Resilienz



Gelassener in Konflikten.

Markus bleibt in herausfordernden Situationen ruhiger und kann gelassener reagieren, statt sofort in Alarm zu gehen.



Abends schneller wieder unten.

Nach einem anstrengenden Tag findet er am Abend schneller zur Ruhe. Er kann besser abschalten und der Körper kommt leichter in den Erholungsmodus.



Morgens etwas klarer und belastbarer.

Markus startet den Tag mit mehr innerer Stabilität. Er fühlt sich mental klarer und ist besser gerüstet für die Anforderungen des Alltags.



Mehr Geduld, weniger Überreaktion.

Er spürt, dass er geduldiger geworden ist. Kleine Erschütterungen lösen seltener starke Reaktionen aus und er findet schneller wieder in seine Mitte.



Diese Veränderungen sind Beispiele aus dem Alltag – individuell können sie unterschiedlich ausgeprägt sein.



REGULATION / ZUSAMMENFASSUNG UND NÄCHSTE SCHRITTE

Regulation wird im Verlauf sichtbar.

Nicht eine Zahl entscheidet – sondern das Muster über die Zeit.

Markus' Verlauf zeigt eindrücklich, wie sich mehr innere Stabilität, bessere Erholung und eine ausgewogenere Regulation im Alltag entwickeln können.

Die HRV-Messungen machen diese positive Entwicklung sichtbar und geben eine verlässliche Grundlage für die nächsten Schritte.



Die wichtigsten Veränderungen im Überblick



Stress Index ↓

23.8 → 12.6

Weniger
Anspannung
im Alltag.



RMSSD ↑

17 → 34 ms

Mehr Erholungs-
fähigkeit und
Anpassungsfähigkeit.



SDNN ↑

31 → 49 ms

Stabilere Regulation
und mehr
Belastbarkeit.



Total Power ↑

760 → 1640 ms²

Mehr innere
Reserve und
Gesamtvitalität.



Modellalter ↓

59 → 53 Jahre

Biologische
Regulation wirkt
jünger.

Was daraus mitgenommen werden kann



Belastung und Erholung lassen sich besser einordnen.

Die HRV-Analyse macht sichtbar, wie sich Anforderungen, Stress und Regeneration im Alltag zueinander verhalten.



Reaktionsmuster werden verständlicher.

Die Entwicklung über die Zeit zeigt, wie der Körper auf Belastungen reagiert und wie schnell er wieder ins Gleichgewicht findet.



Kleine Interventionen können über Monate spürbare Wirkung entfalten.

Schon alltagsnahe Anpassungen können die Regulation stärken und zu mehr Stabilität, Energie und Wohlbefinden führen.



Eigenen Verlauf starten und Veränderung sichtbar machen.

Mit der **BasisAnalyse** erhalten Sie eine fundierte Standortbestimmung. Der VerlaufsCheck zeigt, wie sich Ihre Regulation über die Zeit entwickelt. Mehr Informationen auf www.stress-resilienz.ch

