

## MY 21 – Tag 21

# MEINE LEBENSBEREICHE IN BALANCE

**Wussten Sie, dass** minimale Schwankungen unseres Herzschlags unsere Stressbelastung und Regenerationsfähigkeit anzeigen können? Mit der Methode der Herzratenvariabilität können wir direkten Einblick in unsere Stressverarbeitung nehmen.

## SCHAU' AUF DEIN LEBEN – UND DEIN LEBEN SCHAUT AUF DICH!

### WHY – Hintergrundinformationen

Unser Herz schlägt nie ganz regelmäßig – und je entspannter wir sind, umso größer werden die natürlichen Schwankungen des Herzschlags. Dies ist die Grundlage der Herzratenvariabilität. Für Frauen und Männer sowie verschiedene Altersgruppen erlauben bestehende Vergleichswerte eine Bestimmung unseres „Stressalters“ und unserer Regenerationsfähigkeit. Letztere ist besonders wichtig für unsere Gesunderhaltung und Widerstandskraft.

Während vorübergehend auch eine hohe Belastung gut verarbeitet werden kann, sind chronisch erhöhte Stressbelastungen ohne ausreichende Regenerationsphasen sehr schädlich für unseren Körper und Geist. So zeigen Studien, dass Menschen mit Mehrfachbelastung bei dieser Messung oft besonders schlechte Werte der Regenerationsfähigkeit zeigen. Weiters konnte gezeigt werden, dass Personen mit schlechteren Stresswerten auch eine geringere geistige Leistungsfähigkeit hinsichtlich Merkfähigkeit und Konzentration zeigen.

Daraus folgt eine wichtige Botschaft, die wir gerne verdrängen: die besten Methoden zu Zeitmanagement, Effizienz oder Entspannung können ein Problem zu hoher Quantität nicht lösen. Zu viel ist einfach zu viel.



**“Zu viel ist  
einfach zu  
viel“ Schaffen  
Sie Ihren  
eigenen Filter**

### WHAT & HOW – Maßnahmen

**Spielen Sie Ihren eigenen Berater, Ihre eigene Beraterin:**

1. Zeichnen Sie einen Kreis auf. Dieser symbolisiert 100% Ihres Lebens. Nun zeichnen Sie ein, wie viel Platz jeder der folgenden drei Bereiche hat (am besten in Form von „Tortenstücken“): 1. Beruf; 2. Soziales (Familie, Freunde), 3. Ich für mich (Verlassen Sie sich dabei eher auf Ihr Gefühl als auf eine Berechnung von Stunden und Minuten.) Betrachten Sie die Verteilung: wie wirkt diese auf Sie?

**Lebensbereiche**



## Fortsetzung: WHAT & HOW – Maßnahmen

2. Nun zeichnen Sie einen zweiten Kreis daneben. Diesem geben Sie gedanklich folgende Überschrift: „Angenommen, ich wäre meine eigene Beraterin bzw. mein eigener Berater... welche Verteilung würde ich mir empfehlen?“
3. Wenn sich die beiden Kreise voneinander unterscheiden, überlegen Sie:
  - Wenn es so wäre wie im zweiten Kreis: was wäre dann anders? Wie würden Sie sich fühlen?
  - Was wäre ein erster (kleinerer oder größerer) Schritt in diese Richtung?

*Anmerkung: Wenn die beiden Kreise identisch sind, könnten Sie sich fragen: Wie können Sie dafür sorgen, dass es so bleibt?*

### Falls Sie diese Betrachtung noch ein wenig vertiefen möchten, hier eine weitere Anregung:

1. Überlegen Sie für jeden der Bereiche im ersten Kreis, wie zufrieden Sie mit der von Ihnen erlebten Qualität in jedem der Bereiche sind. Beurteilen Sie dies auf einer Skala von 1 (ganz schlecht) bis 10 (hervorragend).
2. Nun überlegen Sie, welche Qualität Sie sich in jedem der Bereiche wünschen würden und tragen Sie dies in den zweiten Kreis ein.
3. In welchem der Bereiche möchten Sie als erstes eine qualitative Verbesserung anstreben? Was müssten Sie dazu tun bzw. was müsste sich dazu ändern und wie könnten Sie dafür sorgen?

### Messen Sie Ihren heutigen Erfolg mit der Erfolgsfrage

**Was haben Sie heute getan, um Ihren eigenen Empfehlungen aus den obengenannten Maßnahmen zu folgen und wie haben Sie sich dabei gefühlt?**

Hier ist Platz für Ihre Notizen:

## Literatur und weiterführende Links

Daniel L. Kognitive Beanspruchung und Stressverarbeitung mittels Herzratenvariabilität.

Diplomarbeit an der Medizinischen Universität Wien. 2017 (Text auf Wunsch verfügbar:  
w.lalouschek@thetree.at)

Franke-Gricksch und Heimann: Der Puls des Lebens Die Signale des Herzens verstehen. PACs  
Verlag. 2015

