

BIOFEEDBACK

Ein wichtiger Beitrag für Gesundheit und Arbeitszufriedenheit

UNSERE LEISTUNGEN FÜR UNSERE MITARBEITERINNEN

WAS IST BIOFEEDBACK?

FALLBERICHT – BIOFEEDBACKTHERAPIE

BEISPIEL EINER PHYSIOLOGISCHEN ENSPANNUNGSREAKTION

WAS IST EINE PHYSIOLOGISCHE STRESSREAKTION?

BIOFEEDBACKTHERAPEUTINNEN

ANGEBOT

KONTAKT

UNSERE LEISTUNGEN FÜR IHRE MITARBEITERINNEN

Unter Verwendung der Biofeedbackmethode erstellen wir ein physiologisches Stressprofil für Ihre MitarbeiterInnen.

Wir führen Einzelmessungen zur Darstellung der physiologischen Stress- und Entspannungsreaktionen durch. Die grafische Rückmeldung am Display (Feedback) unterstützt dabei die eigenen Körperreaktionen zu „sehen“ und zu beeinflussen. So können sich Ihre MitarbeiterInnen ihr Stressprofil bewusst machen. Dieser Schritt ist notwendig, um aktiv förderliche Strategien zu erlernen und zu üben. Die Gespräche und Biofeedbackmessungen finden in Ihrer Firma statt. Pro MitarbeiterIn sind 4 Kontakte (insgesamt 3 Stunden) einzuplanen. Nach Analyse der erhobenen Ergebnisse erhalten Ihre MitarbeiterInnen individuell abgestimmte schriftliche Empfehlungen von uns.

Die firmeninterne Rückmeldung an die Betriebsleitung sowie an Belegschaftsvertretung/Betriebsrat erfolgt nur anonymisiert entsprechend der Datenschutzrichtlinien.



WAS IST BIOFEEDBACK?

Biofeedback ist eine anerkannte verhaltensmedizinische Methode, um erlernte physiologische Stressreaktionen bewusst zu regulieren.

Physiologische Parameter werden gemessen, wobei der aktuelle Wert der Person rückgemeldet wird. So können Körperreaktionen bewusst wahrgenommen und gezielt verändert werden. Diese sind beispielsweise:

- Atmung (Tiefe und Frequenz)
- Puls
- Temperatur und Durchblutung der
- Periphergefäße
- Muskelspannung
- Hautleitwert (Stresswert, gemessen über die Schweißproduktion in der Haut)

Im Rahmen einer Diagnostik können Stress- und Entspannungsreaktionen sichtbar gemacht werden.

Entspannungsverfahren können so bewusst und gezielt trainiert werden.



FALLBERICHT – BIOFEEDBACKTHERAPIE

Messung der Muskelspannung an der Schultermuskulatur:

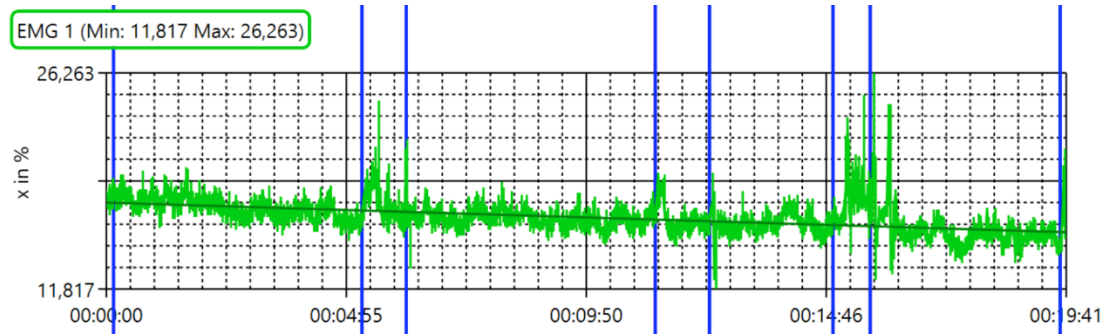


Abbildung A: Beginn einer Biofeedbacktherapie

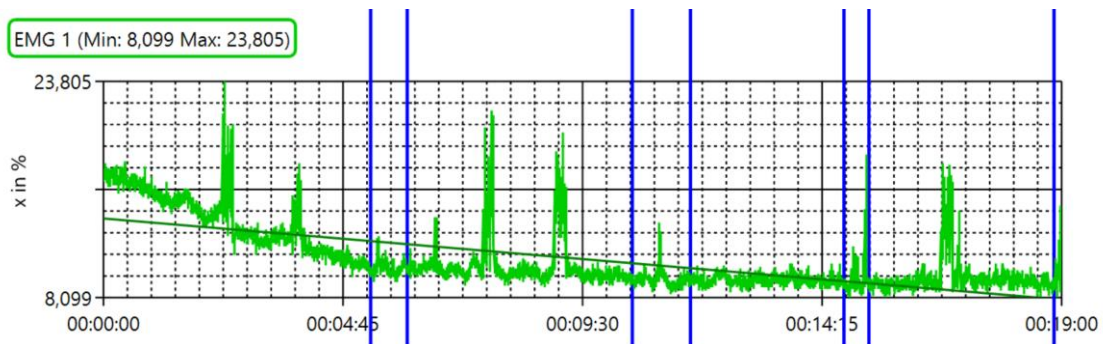


Abbildung B: Ende einer Biofeedbacktherapie

Das Profil zeigt die Muskelspannung der Schultermuskulatur einer Person in zwei Diagnostikphasen (am Beginn „A“ und am Ende „B“ einer Biofeedbacktherapie).

Auf der Zeitachse kann man erkennen, dass die Diagnostik jeweils ca. 20 Minuten gedauert hat. Die blauen senkrechten Linien zeigen Stressoren an, die bewusst gesetzt werden, um die Stressreaktion zu messen. Die großen Zeitblöcke inzwischen zeigen Entspannungsreaktionen.

In Abbildung A ist die Muskelspannung deutlich erhöht und zeigt bei Stress sogar noch eine verstärkte Anspannung.

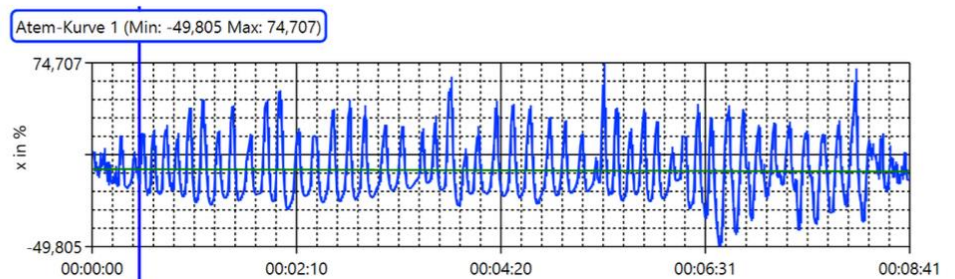
In Abbildung B sieht man eine deutliche Senkung in der ersten Entspannungsphase. Die großen „Ausschläge“ des Wertes zeigen, dass die Person bewusst Progressive Muskelrelaxation nach Jacobson angewandt hat (bewusstes Anspannen und bewusstes Loslassen der Muskulatur), um die Grundspannung zu senken. Diese Technik wurde mittels Biofeedbacktherapie erlernt.

Schwindel, Kopf- und Nackenschmerzen konnten so deutlich verringert werden.

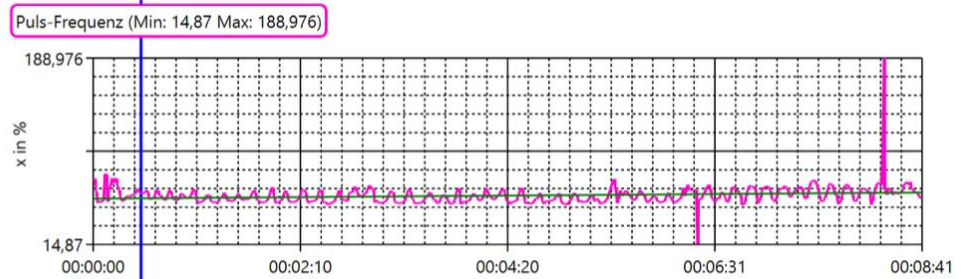


BEISPIEL EINER PHYSIOLOGISCHEN ENTSPANNUNGSREAKTION

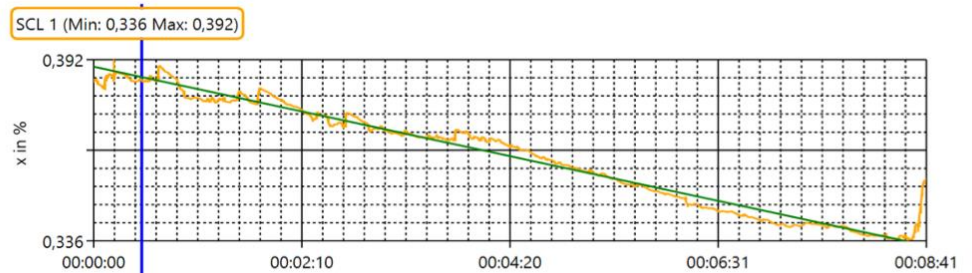
Bauchatmung



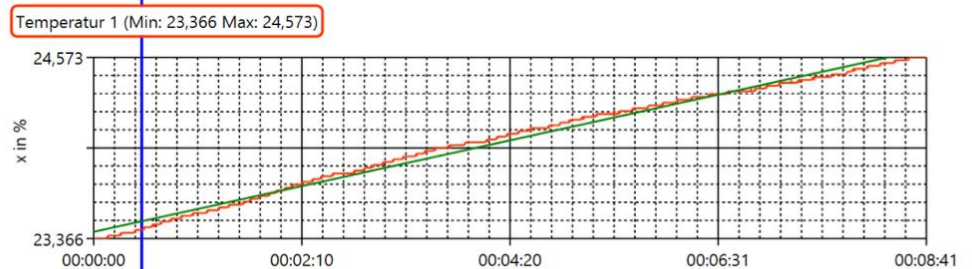
Pulsfrequenz



Hautleitwert



Hauttemperatur am Finger



Durch gezieltes Biofeedbacktraining zeigt diese Person mit Hilfe der Bauchatmung eine deutliche Entspannungsreaktion.

- Die Bauchatmung ist ruhig und gleichmäßig.
- Die Pulsfrequenz ist angemessen und zeigt eine Variabilität in Bezug auf die Atmung.
- Der Hautleitwert – als indirektes Maß für „geistige Beanspruchung“ zeigt eine deutliche Senkung.
- Die Temperatur der peripheren Gefäße steigt deutlich an.



WAS IST EINE PHYSIOLOGISCHE STRESSREAKTION?

Mit der Atmung, der Herzaktion, der Muskelspannung und der Körpertemperatur versucht sich der Organismus den Lebensanforderungen anzupassen.

Bei chronischer Überanpassung - einem „Zuviel“- kommt es in diesen Körpersystemen zur pathologischen Fixierung – das heißt wir atmen flach, schnell oder kaum, der Puls steigt, die Muskulatur spannt sich an und wir bekommen kalte Hände durch eine verminderte periphere Durchblutung.

Dieser Körperstresszustand ist ein Notzustand, der im Laufe der Zeit zu einer Verminderung der Aufmerksamkeit und Konzentration, sowie der Problemlösefähigkeit und der sozialen Interaktion führt.



BIOFEEDBACKTHERAPEUTINNEN



DR. SERA WOLF

Ärztin für Allgemeinmedizin
Fachärztin für Psychiatrie/ Psychotherapeutische Medizin/ Neurologie
Biofeedbacktherapeutin

- geboren 1962
- Medizinstudium in Graz (1988)
- Allgemeinmedizinerin (1992)
- Fachärztin für Psychiatrie und Neurologie (1998)
- Ärztin für psychotherapeutische Medizin (1994)
- Bioenergetische Analytikerin und Therapeutin SGBAT (2001)
- Biofeedback-Therapeutin (2015)
- Lebens- und Sozialberaterin (1999)
- QM Moderatorin im Gesundheitswesen (1999)
- Absolventin der Akademie für Angewandte Photographie, Graz (2002)
- Miksang-Photographin (Level 2)
- Basismedizinische Projektarbeit in Peru und Brasilien





MAG. DR. MELANIE TSCHERNEGG

Klinische- und Gesundheitspsychologin
Biofeedbacktherapeutin

- geboren 1986
- Psychologiestudium in Graz (2011)
- Promotion in Salzburg (2016)
Dissertations-Titel: “The Fronto-Striatal Network in the Human Brain
Functional and Structural Evidence for Reward Processing and Decision-
Making”
- Forschungsaufenthalt in London (2014)
- Klinische- und Gesundheitspsychologin (2015)
- Biofeedback-Therapeutin (2015)



ANGEBOT

FÜR DAS UNTERNEHMEN

Infoveranstaltung

mit anschließender Sprechstunde (30-90 min.): Hierbei wird Biofeedback als Methode erklärt und außerdem versucht Entspannungs- und Stressreaktionen über Parameter des Biofeedbacks zu erklären. Die anschließende Sprechstunde kann von interessierten MitarbeiterInnen für Fragen oder Terminvereinbarungen genutzt werden.

FÜR GRUPPEN

Workshop für Führungskräfte

(2 Stunden, min. 5 TeilnehmerInnen): Dabei wird mit Hilfe des Biofeedback-Gerätes die Methode erklärt und vermittelt. Einerseits steht hier die eigene Entspannungs- und Stressreaktion als Führungsperson im Vordergrund und andererseits soll über eine mögliche Entspannungs- und Stressreaktion der MitarbeiterInnen gesprochen werden, um die alltägliche Zusammenarbeit zu entlasten.

Workshop für MitarbeiterInnen

(2 Stunden, min 5 TeilnehmerInnen): Dabei wird mittels Biofeedbackgerät Anspannung und Entspannung demonstriert und Entspannungsverfahren vermittelt.

FÜR AUSGEWÄHLTE MITARBEITER UND MITARBEITERINNEN

Individuelle Diagnostik

(max. 5 Personen in zwei Tagen – 2 Stunden pro Person): Die Diagnostik besteht aus 60 min Biofeedback-Messung und Erstgespräch. Daraufhin verfassen wir noch Vorort ein Entspannungs- und Stressprofil, das wir bei einem weiteren 60 min Gespräch vermitteln. Dieses Profil enthält außerdem Vorschläge für weitere Interventionen (Vermittlung eines Entspannungsverfahren, Zeitmanagement, usw.).



KONTAKT

Defreggergasse 5/III

8020 Graz

Tel./Fax: 0316 / 58 74 48

E-Mail: praxis@serawolf.at

Weitere Informationen über Biofeedback finden Sie unter
www.serawolf.at

