

### Stress-Pilot-Test: Damit der Stress nicht Sie im Griff hat!

Geben Sie Ihren Mitarbeitern Möglichkeiten an die Hand mit den Belastungen des Arbeitsalltags besser umzugehen. Anhand des sogenannten Stress-Pilot-Tests lässt sich das individuelle Stressniveau präzise bestimmen. Die Teilnehmer erhalten eine fundierte Beratung auf Grundlage ihrer individuellen Messergebnisse. Vor Ort geben unsere Experten wertvolle Tipps, wie mithilfe kurzer Atemübungen schnell und einfach am Arbeitsplatz entspannt werden kann. Mit dem Stress-Pilot-Test bieten wir Ihnen eine unkomplizierte und effektive Lösung im Handlungsfeld des nachhaltigen Stressmanagements.

Gerne geben wir Ihnen hierzu nähere Informationen.

#### Fakten auf einen Blick:

- ✓ Analyse der Herzfrequenzvariabilität
- ✓ Vergleich mit Alters- / Geschlechtsgruppen
- ✓ Empfehlungen für den Teilnehmer
- ✓ Biofeedback zur Stressregulationsfähigkeit
- ✓ Expertenberatung zum individuellen Stresslevel
- ✓ Hochwertige Ergebnisdarstellung
- ✓ Vergleichbarkeit bei Messwiederholung



Abb. 1: Testperson beim Stress-Pilot-Test

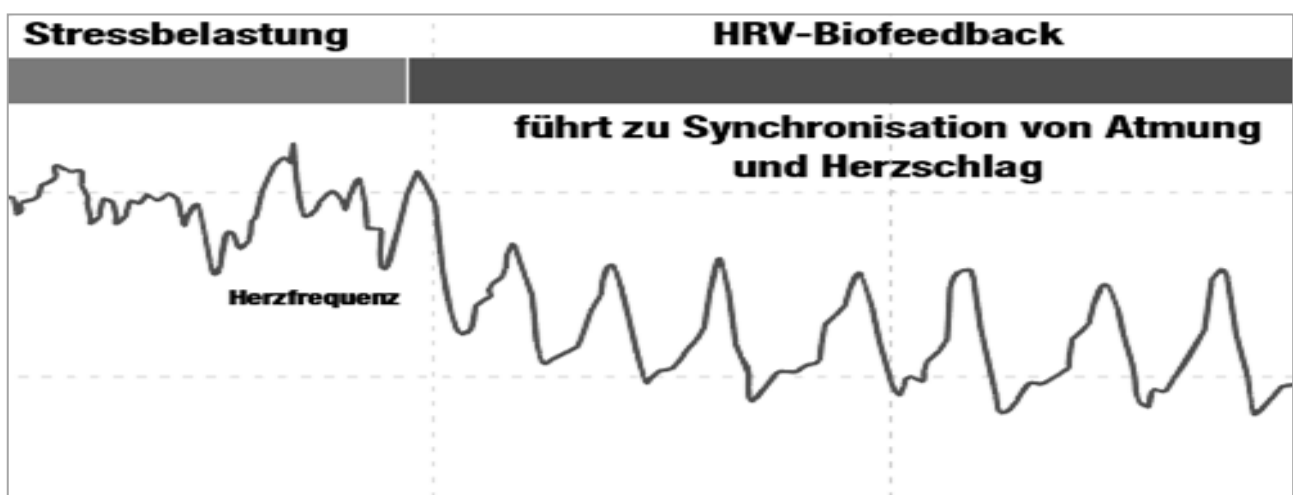


Abb. 2: Synchronisation von Atmung und Herzschlag

Beispielauswertung:

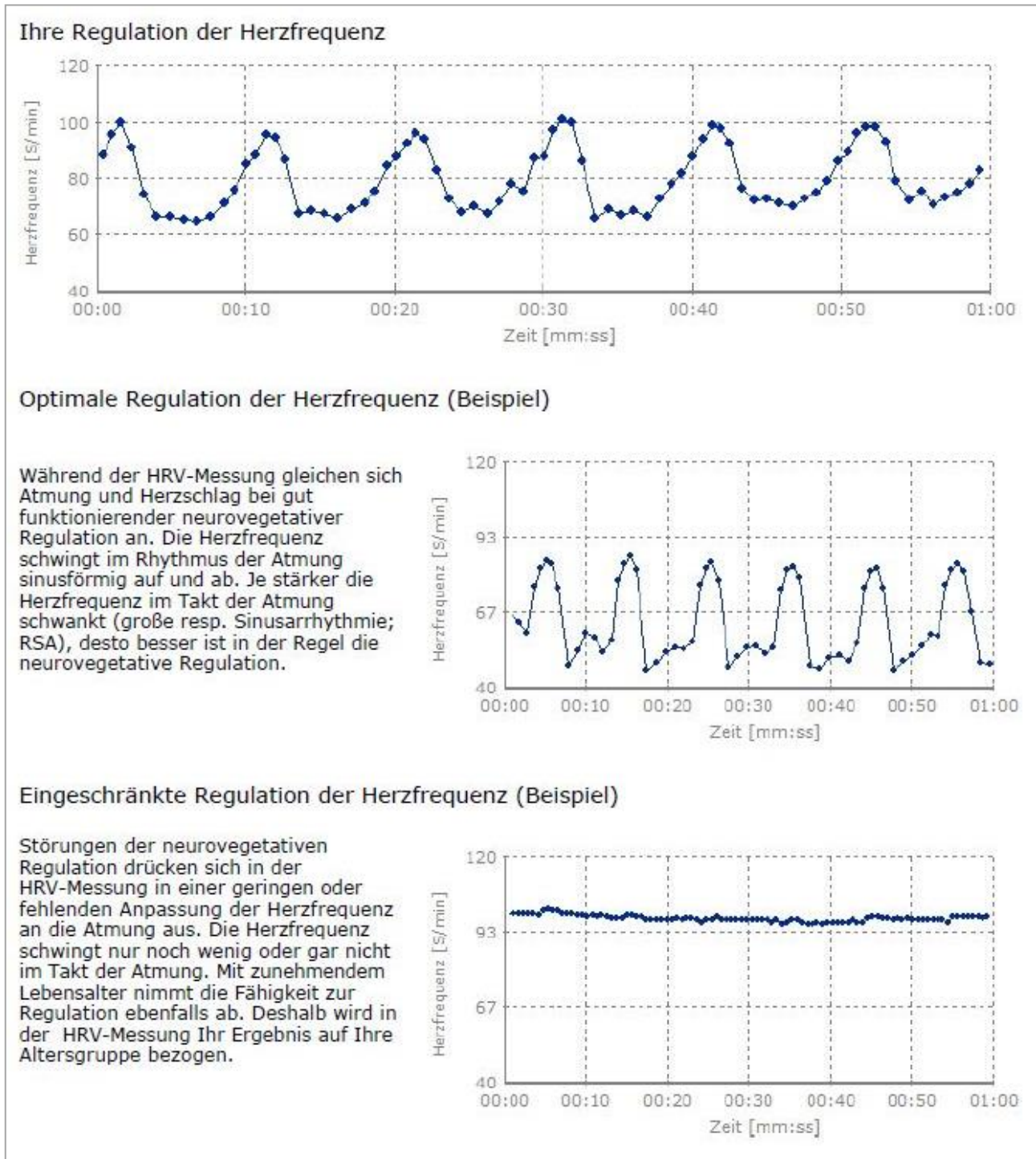


Abb. 3: Beispiel eines Auswertungsbogens „Teil 1“

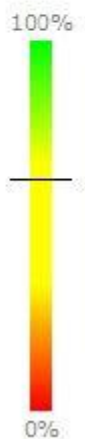
Parameter

Parameter	Wert	Einheit	Rang/Alter
Resp. Sinusarrhythmie (RSA)	29,74	S/min	62,44%
Durchschnittliche Herzfrequenz	80,1	S/min	19,14%

Die durchschnittliche Änderung Ihrer Herzfrequenz bei tiefer Atmung (resp. Sinusarrhythmie) betrug 30 S/min. Damit ergibt sich folgendes Ergebnis: 62,4% aus einer Vergleichsgruppe haben schlechtere Werte, 37,6% haben bessere Werte als Sie erreicht.

Altersvergleich

Rang/Alter*	20-30 Jahre	31-40 Jahre	41-50 Jahre	51-60 Jahre	61-70 Jahre	71-80 Jahre
100 - 91%	57,1 - 40,4	50,1 - 34,8	43,0 - 29,2	35,8 - 23,5	28,6 - 17,8	21,3 - 12,0
90 - 81%	45,3 - 35,6	39,8 - 30,7	34,2 - 25,8	28,5 - 20,8	22,8 - 15,8	17,2 - 10,8
80 - 71%	39,9 - 32,2	35,0 - 27,7	30,1 - 23,3	25,2 - 18,8	20,2 - 14,3	15,3 - 9,9
70 - 61%	36,1 - 29,3	31,7 - 25,3	27,3 - 21,3	22,8 - 17,3	18,4 - 13,2	13,9 - 9,2
60 - 51%	32,9 - 26,6	28,9 - 23,0	24,9 - 19,3	20,9 - 15,7	16,8 - 12,1	12,8 - 8,4
50 - 41%	29,9 - 24,0	26,3 - 20,7	22,6 - 17,5	19,0 - 14,2	15,3 - 11,0	11,7 - 7,8
40 - 31%	26,9 - 21,2	23,7 - 18,3	20,4 - 15,5	17,2 - 12,7	13,9 - 9,8	10,7 - 7,0
30 - 21%	23,8 - 17,9	20,9 - 15,5	18,0 - 13,2	15,2 - 10,8	12,3 - 8,5	9,6 - 6,2
20 - 11%	20,1 - 13,5	17,7 - 11,8	15,3 - 10,0	12,9 - 8,3	10,6 - 6,7	8,3 - 5,1
10 - 0%	15,1 - 0,0	13,3 - 0,0	11,6 - 0,0	9,8 - 0,0	8,2 - 0,0	6,5 - 0,0



\*Personen, jünger als 20 bzw. älter als 80 Jahre werden mit den 20- bzw. 80-jährigen verglichen.

Abb. 4: Beispiel eines Auswertungsbogens „Teil 2“