



## **Burnoutprophylaxe mit Herzratenvariabilitätsmessung**

### **Einführungsseminar**

**Leitung:** Dr. med. Caroline Kunz

**Koordination:** Mag. Thomas Weber (Traumafokus Ausbildungsleiter)

**Termine:** ab 2021

**Kosten:** € 450.-

**Teilnahmevoraussetzungen:** siehe [Organisatorisches >> Voraussetzungen](#)

**Vorbereitung:** Bringen Sie bitte Ihren eigenen Laptop für die HRV Messung und legen Sie unter <https://portal.lebensfeuer.com> einen eigenen privaten Account an, bitte. Der Account ist kostenlos. Die genaue Anleitung wird Ihnen 1 Woche vor Seminarbeginn zugeschickt.

**NB: Das HRV Seminar wird für die Ausbildung zur/m HRV Therapeuten/in angerechnet**

### **Inhalte**

Frau Dr. Kunz ist eine Expertin und langjährige befreundete Kollegin von mir, die einen vielversprechenden Zugang zu Stress- und Traumaprophylaxe in der Psychotherapie entwickelt hat, die frühe sichtbare Veränderungen des Lebensfeuers (visuelle Grafik) bei belasteten Menschen mithilfe der HRV Messung in sehr anschaulicher Weise aufzeigen kann. In diesem Workshop haben alle Teilnehmenden die Gelegenheit eine persönliche Langzeitmessung (über 24 Stunden) zu bekommen inklusive einer exakten Analyse und Nachbesprechung. Das Seminar richtet sich an erfahrenen PsychotherapeutInnen, PsychologInnen und ÄrztInnen, die sich in Trauma- und chronischer Stressprophylaxe fortbilden wollen.

[Videoclip zu Herzratenvariabilität](#) auf Youtube von [Prof. Stephen Porges](#) (scrollen)

### **Zur Methode:**

Die Messung der Herzratenvariabilität ist ein anerkanntes Verfahren der Chrono Wissenschaft, die die

biologischen Rhythmen von Menschen erforscht. Die Herzratenvariabilitätsmessung, (HRV) eröffnet ein Sichtfenster in das autonome Nervensystem. Die Regulationsfähigkeit des autonomen Nervensystems wird abgebildet durch die Messung von allgemeiner, körperlicher und geistiger Vitalität, von Regeneration und Schlaf. Diese Parameter sind von besonderem Interesse für die frühzeitige Erkennung möglicher Krankheitsprozesse aufgrund von Störungen der biologischen Rhythmen. So können Stressoren durch äußere Einflüsse (Arbeit, Umwelt) oder innere Verfassung (Ehrgeiz, Perfektionismus) eine chronische Aktivierung der Stressachse auslösen und damit zu Regulationsstörungen führen. Stress wirkt sich sehr störend auf die autonome Regulation des Herzschlages aus und damit ändert sich die Variabilität der Herzrate (Herzratenvariabilität HRV).

Durch die Analyse der Regulationsfähigkeit des autonomen Nervensystems mittels der Messung der Herzratenvariabilität sind Aussagen über den aktuellen Gesundheitszustand möglich. Weiters kann man kann auch frühzeitig auf zukünftige Gesundheitsrisiken schließen. Damit haben wir ein modernes, aussagekräftiges Präventionsinstrument zur Hand.