

# Was haben Sie von einer Stressmessung

**✘ Unterstützung des Stressmanagements als unternehmerische Aufgabe**

Heute liegen wirksames Stressmanagement und präventive Gesundheitsförderung in der unternehmerischen Verantwortung, wenn darauf Wert gelegt wird, das Human Capital wirksam zu erhalten und langfristig auszubauen. Die HRV-Messung bietet hierzu die objektivste Methode, die zeit- und aufwandsparend exakte Erkenntnisse liefert. Auch Erfolg und Nachhaltigkeit der Massnahmen können mit der HRV-Messung sicher dokumentiert werden.

**✘ Unsichtbares sichtbar machen**

Das HRV-Spektrogramm einer 24 h Messung bringt auch die versteckten und unbewussten Faktoren ans Licht. In diesem Sinne ist die HRV-Messung auch eine „Potentialanalyse“.

**✘ BurnOut Risiko minimieren**

Bei frühzeitiger Erkennung lässt sich das Risiko eines BurnOuts einer betroffenen Person minimieren. Veränderungs- oder auch therapeutische Massnahmen können so rechtzeitig eingeleitet werden.

**✘ Stress-Toleranz erhöhen**

Die HRV-Messung hilft Ihnen die Stressbelastung situationsbedingt zu erkennen, daraus leiten sie Massnahmen zur besseren Bewältigung dieser ab.

**✘ Optimierung der Leistungsfähigkeit**

Die HRV-Messung zeigt Ihnen, welche Energie Ihnen zur Verfügung steht und wann Sie die höchste Leistungsfähigkeit haben. Sie erkennen daraus, wie Sie das erreichen können und welche Verhaltensänderungen Sie dafür annehmen müssen.

**✘ Talente**

Die HRV-Messung lässt Sie erkennen, wo ihre Talente (Fähigkeiten) liegen und zeigt Ihnen ein klares Bild wo und wie Sie diese einsetzen oder einsetzen könnten. So erledigen Sie Aufgaben mit weniger Energieeinsatz und haben so insgesamt mehr Energie zur Verfügung.

**✘ Regeneration und Erholungsfähigkeit**

Die HRV-Messung zeigt Ihnen Ihre Schlafarchitektur und deren Erholungswert. Durch individuelle Technik maximieren Sie ihre Schlafqualität und lernen sich dabei besser zu erholen und regenerieren.

**✘ Biologisches Lebensalter – Lifestyle**

Die HRV Analyse sagt Ihnen, um wie viele Jahre Sie biologisch jünger oder älter sind als Ihr kalendarisches Alter. Die oben genannten Massnahmen zeigen Ihnen insgesamt das Potential für eine biologische "Verjüngungskur".