

FALLSTUDIE



RE LEASE YOUR POWER.

Stressmedizinisch orientiertes Lifestyle Coaching

In dieser Beschreibung wird Ihnen der Ablauf, die Erkenntnisse und der Nutzen eines stressmedizinisch orientierten Coachings anhand eines Fallbeispiels erläutert.

Fallbeispiel Herr K.

Führungskraft: 43 Jahre, 184 cm, 98 kg
 Beruflich: Regionaler Verkaufsleiter, 9 Sales Mitarbeiter
 Privat: verheiratet, 2 Kinder (4 und 8 Jahre), Hausrenovierung

Herr K. berichtet:

- Abends und am Wochenende abschalten gelingt mir schwer.
- Häufig leide ich unter muskulären Verspannungen und Magenproblemen.
- Ich habe deutlich weniger Energie als früher. Mir fehlt Gelassenheit.
- In den letzten Jahren habe ich deutlich an Gewicht zugelegt.
- Zu Beginn meines Urlaubs werde ich häufiger krank.
- Ein Wochenende reicht mir zur Erholung nicht mehr aus.

Ablauf

Das stressmedizinisch orientiertes Lifestyle Coaching startet mit drei Messungen, die die Basis für das Coaching darstellen. Fakten schaffen Sicherheit.



Messung 1:
 Per E-Mail wird der Link für den Online-Fragebogen versendet.

Messung 2 und 3:
 Per Post wird das Messset mit leicht verständlichen Instruktionen zugestellt.

Nach ca. 2 Wochen liegen die Befunde vor.
 Auswertungsgespräch und Coaching starten.

Auf den folgenden Seiten erhalten Sie einen Einblick in die Messverfahren und Befunde von Herrn K.

Beispielseite des medizinischen Online-Fragebogens

Herr K. gibt nach seiner subjektiven Einschätzung Auskunft über Stressfaktoren, physische und mentale Stresssymptome sowie seine Denk- und Verhaltensmuster. Hierzu dienen leicht verständliche Aussagen, die er über eine Skala bewertet. Die subjektiven Angaben von Herrn K. ergänzen später die objektiven Daten aus dem Labor und der Herzratenvariabilitäts-Messung (HRV).

Zeitbedarf: ca. 25 Min.

Durchführung: Online, zeit- und ortsunabhängig, 24/7 möglich

Geben Sie bitte an, durch welche Ereignisse Sie sich im Alltag besonders belastet fühlen.

	nicht belastet	selten bzw. gering belastet	häufig bzw. stark belastet
Hetze, Termindruck, Zeitnot	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Probleme in der Verbindung von Beruf und Privatleben	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Starke familiäre Verpflichtungen	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Unzufriedenheit mit der Verteilung der täglichen Arbeit	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Soziale Verpflichtungen und Engagement	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Gesundheitliche Probleme bei mir oder anderen	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Gefühl nicht ausgelastet zu sein	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Lange Anfahrten zur Arbeit oder häufige Dienstreisen	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Ehe- oder Partnerschaftsprobleme	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Probleme mit den Kindern	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Finanzielle Sorgen und Druck	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Grosse Verantwortung am Arbeitsplatz	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Unzufriedenheit mit dem Arbeitsplatz	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Unzufriedenheit mit den Arbeitsbedingungen	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Störung bei der täglichen Arbeit	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>

Auszug der Stresslabor Diagnostik von Herrn K.

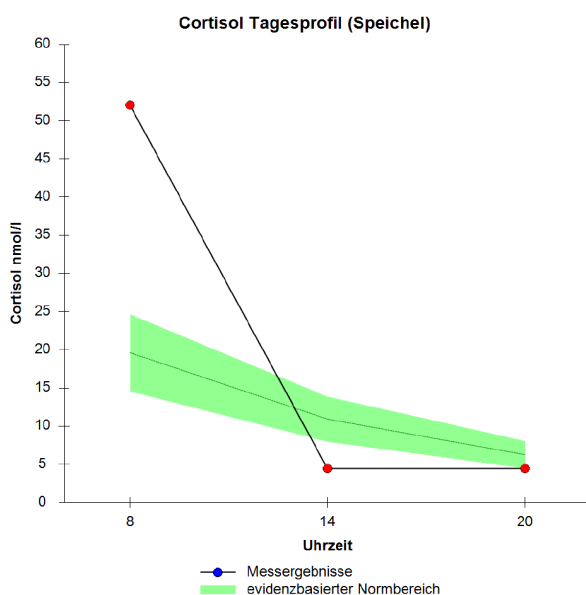
Die Labordiagnostik verfolgt das Ziel durch Bestimmung biochemischer Parameter negative Entwicklungen und Risiken frühzeitig zu ermitteln und durch entsprechende Maßnahmen entgegenzuwirken. Der Befund sieben unterschiedlicher Neurotransmitter und Stresshormone ermöglicht eine objektive Beurteilung über den Anspannungs- und Erschöpfungsgrad.

Herr K. erhält per Post mehrere Probenbehälter, die er mit Speichel und dem zweiten Morgenurin befüllt, und wieder per Post an das Labor zurücksendet.

Einer der sieben wichtigen Parameter: Das Cortisol-Tagesprofil

Herr K. wählt im Fragebogen u.a. hohe Alarmbereitschaft, Ermüdung, Erschöpfung, Aufbrausen, fehlende Gelassenheit, sowie Konzentrationsprobleme aus. Im Gespräch erläutert Herr K., dass er sich sein ab dem frühen Nachmittag beginnendes Energietief nicht erklären kann. Selbst ein doppelter Espresso hilft Herrn K. nicht. Abends hat er kaum Kraft für familiäre Aufgaben oder für Hobbies. Gerne würde er wieder wie damals auf Konzerte gehen oder sich mit Freunden zum Bowling verabreden, doch aktuell liegt Herr K. lieber auf dem Sofa und surft im Internet. Diese subjektive Wahrnehmung spiegelt sich im Cortisol-Tagesprofil wieder. Cortisol ist unser Stress- aber auch unser wichtigstes Energiehormon.

Der grüne Balken zeigt den evidenzbasierten Normbereich auf. Der Morgenwert ist signifikant erhöht, der Mittagswert bereits stark vermindert.



Dies erklärt Herrn K.s hohe Alarmbereitschaft am Morgen. Der Akku ist ab 14.00 Uhr leer, das fehlende Cortisol ist für seine Energielosigkeit verantwortlich. Am Abend verbleibt der Wert auf niedrigem Niveau. Herr K. hat bis Mittag bereits all seine Energie verbraucht.

Der Befund ist typisch für eine so genannte adaptierte chronische Stressbelastung als Schutzreaktion gegen die toxischen Stresssubstrate.

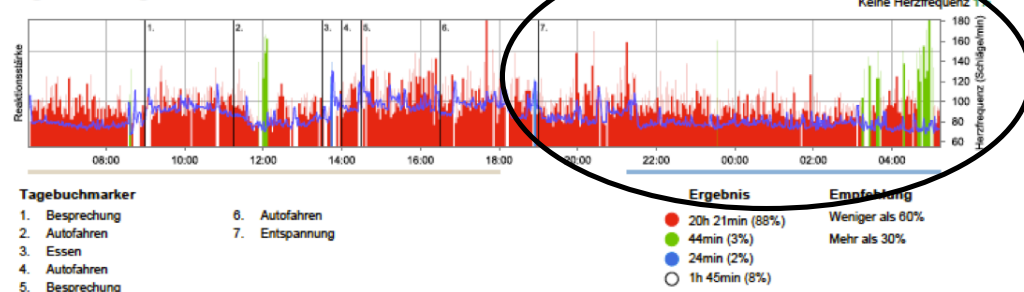
Die Gesamtheit des Befundes macht ein holistisches Vorgehen notwendig, welches gemeinsam mit Herrn K. im Coaching erarbeitet wird.

Auszug einer Multi-Day HRV-Messung

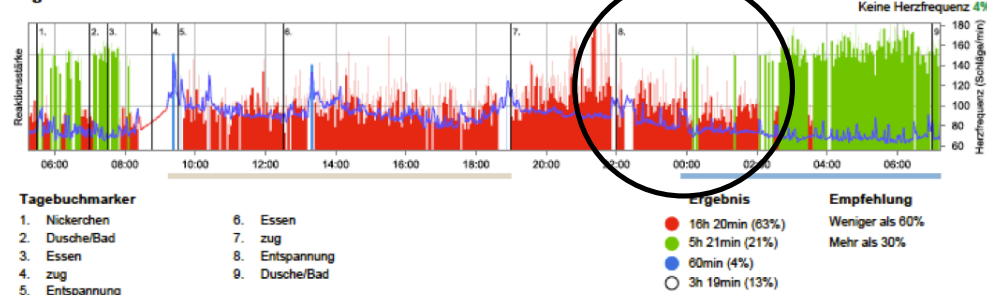
Die Herzratenvariabilität (HRV) ist der früheste prognostischste Marker zur Risikoabschätzung für Stress assoziierte Erkrankungen. Das moderne Biofeedbacksystem in Echtzeit gibt Auskunft über die Aktivität im vegetativen Nervensystem, welches z.B. für das Funktionieren der inneren Organe Leber, Magen, Darm, etc. verantwortlich ist. Über diese solide wissenschaftliche Basis können unterschiedliche Parameter, wie z.B. die Entspannungsfähigkeit gemessen werden. Herr K. befestigt das 25g leichte und kleine Messgerät mittels der Klebeelektroden an seinem Oberkörper. Die Elektroden sind unter seinem Businesshemd unsichtbar. Über den Tag dokumentiert er online seinen Tagesablauf.

STRESS UND ERHOLUNG – DIAGRAMME

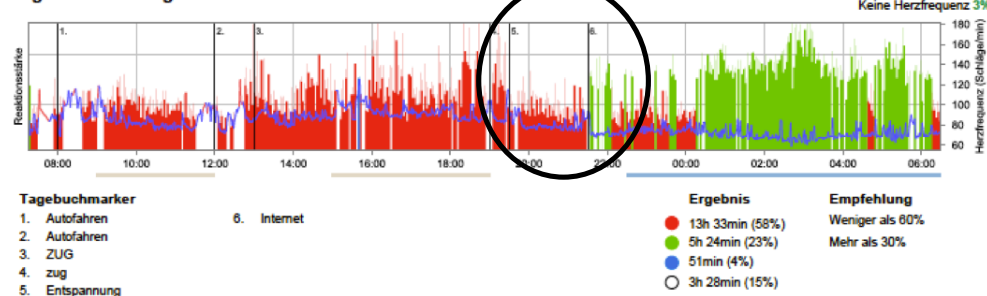
Tag 1 - Dienstag 20.03.2018



Tag 2 - Mittwoch 21.03.2018



Tag 3 - Donnerstag 22.03.2018



Das vegetative Nervensystem besteht aus zwei Gegenspielern: Rot zeigt die Sympathikus Aktivität an, die Leistung / Stress kennzeichnet. Grün dokumentiert die Parasympathikus Aktivität, die Erholung und Entspannung charakterisiert. Als gesundheitsförderlich gilt ein grober Richtwert von 60% Sympathikus und 40% Parasympathikus.

Auszug aus der Zusammenfassung der HRV des Herrn K.

Insgesamt ist ein Ungleichgewicht zwischen Sympathikus und Parasympathikus zu erkennen, welches sich gesundheitsschädigend auswirkt. Auch ist bereits eine Beeinträchtigung der Regeneration im Schlaf erkennbar. Dies zeigt sich zum einen an dem prozentualen Erholungsanteil von Sympathikus (rot) zu Parasympathikus (grün) in der Nacht. (Die Schlafphase kennzeichnet eine blaue gerade Linie unterhalb der Uhrzeit.)

Tag 1

Am Tag und verstärkt ab dem Nachmittag sind durchgängig Stressreaktionen (rot) bei einem Verlust im Verlauf des RMSSD zu verzeichnen. Die Stressreaktionen setzen sich in den Abendstunden und weiter nahezu in der gesamten Schlafenszeit fort. Besonders auffällig ist die Diskrepanz zwischen der wahrgenommenen Entspannung (siehe Punkt 7) und der Aktivierung des Leistungs- und Stressnervs. Herr K. bewertet sein auf der Couch liegen und im Internet surfen als entspannend, doch sein Körper ist im Stressmodus! Auch der Schlaf von Herr K. ist kaum regenerativ, was sich negativ auf sein Immunsystem und seine Leistungsfähigkeit auswirkt. Die Herzrate verläuft für die Schlafenszeit auf einem erhöhten Niveau.

Tag 2

Am frühen Vormittag ist ein Wechsel zwischen Erholungs- und Stressreaktionen bei einer ordentlichen HRV zu erkennen. Ab 10.00 Uhr bis in die Abendstunden zeigen sich Stressreaktionen. Erholt auffällig ist die erhebliche Abweichung zwischen der wahrgenommenen Entspannung (siehe Punkt 8) und der Aktivierung des Leistungs- und Stressnervs (rot). Ein deutlicher Anstieg der Stressreaktionen ist in den Abendstunden zu erkennen. In diesem Zeitraum ist auch ein signifikanter Verlust in der HRV vorhanden. Die Stressreaktionen setzen sich in den Schlaf fort. Die Herzrate sinkt nur langsam ab, dies kann in Zusammenhang mit dem Konsum von Alkohol stehen.

Tag 3 – tbc

Ergebnisse

Herr K. erarbeitet in dem stressmedizinisch orientierten Lifestyle Coaching gemeinsam mit dem Coach auf Grundlage der Datenbasis aus Fragebogen, Stresslabor und HRV Anpassungen zu einem gesundheitsförderlichen Lebensstil, um die chronische Stressbelastung dauerhaft zu senken. Herr K. entscheidet dabei über zeitlichen Abstand und Häufigkeit der Coachingsitzungen, die persönlich in der Coachingpraxis am Englischen Garten in München, sowie online über Videocall stattfinden. „Dass ich was unternehmen sollte, war mir schon lange klar“, erklärt Herr K. „doch erst durch die harten Fakten und Daten ist bei mir echte Motivation zum Feintuning entstanden. Durch die HRV sind klare Aussagen zu meinem beruflichen und privaten Lebensstil, sowie meiner Regenerationsfähigkeit im Schlaf möglich. Jetzt weiß ich, woran ich arbeiten kann. Ich kenne die größten Hebel.“



Bereits nach drei Coachingsitzungen berichtet Herr K. über eine **verbesserte Erholungsfähigkeit und geringere muskuläre Verspannungen**. Das **abendliche Abschalten gelingt an den meisten Abenden bereits sehr gut**. Nach neun Monaten findet die siebte und letzte Coachingsitzung statt.

Herr K. berichtet über eine **deutlich verbesserte Immunaktivität und Schlafqualität**. Durch die tieferen Regenerationsphasen wurde seine **Konzentrations- und Leistungsfähigkeit ebenfalls erhöht**.

Insgesamt konnte die **Stressbelastung** von Herrn K. **abgebaut** und sein **Wohlbefinden** sowie seine Lebensqualität gesteigert werden. Da Herr K. im Sales arbeitet, will er seine Zahlen vergleichen und meldet sich nach zwölf Monaten für eine **Wiederholungsmessung** an. Er will wieder **harte Fakten. Was ich messen kann, kann ich managen**.

Die **Ergebnisse aus Stresslabor und HRV sind durchweg positiv**. Herr K. ist sehr zufrieden und besucht regelmäßig Musikkonzerte und verabredet sich mit seinen Freunden zum Steak und Bowling Abend.