



Biofeedback:

Zur Prävention und Bewältigung von Stress



Was ist Biofeedback

Biofeedback ermöglicht die autonom ablaufende Körperfunktionen wie beispielsweise Blutdruck, Puls, Hautleitwert und Muskelanspannung mittels Computer sichtbar zu machen. Ihre Mitarbeitenden können dadurch die individuelle Stresssituation wahrnehmen und mittels Übungen Entspannung erzielen. Als Therapiemethode ist Biofeedback wissenschaftlich anerkannt.

Mögliche Anwendungsbereiche



Betriebliches Gesundheitsmanagement: Biofeedback kann helfen, die Gesundheit und Leistungsfähigkeit von Mitarbeitern zu erhalten und zu fördern. So werden Absenzen verringert und Burnout durch Stress vermieden.



Psychotherapie: Im Rahmen der Psychotherapie kann Biofeedback eingesetzt werden, um während eines Gesprächs zeitsynchron die physiologischen Parameter zu registrieren.



Schmerz & Psychosomatik: Zur Behandlung von Migräne, Spannungskopfschmerz, Zervikalsyndrom und Rückenschmerzen sind Schmerzmittel keine langfristige Lösung. Biofeedback hat sich besonders in diesem Bereich als erfolgreiche neue Therapie bewährt.

Ihre Vorteile:

- ✓ **fortschrittlich:** Die objektive Messung des Stresslevels war bis anhin nicht möglich. Mit Biofeedback bietet æktiv eine zuverlässige Test- und Therapiemethode in diesem Bereich.
- ✓ **professionell:** Die Massnahmen werden von Spezialisten und Fachleuten im Bereich der Verhaltens- und Arbeitspsychologie durchgeführt.
- ✓ **kompakt:** Durch das Sichtbarmachen spezifischer Körperfunktionen (z. B. Atmung, Muskelspannung, Körpertemperatur, Pulsfrequenz, Hautwiderstand etc.) können einzelne Mitarbeitende in kurzen Sitzungen lernen, Stress zu reduzieren.
- ✓ **relevant:** Über 53% der Invaliditätsfälle sind psychisch bedingt! Hinsichtlich Absenzen sind Investitionen in diesem Bereich daher für jedes Unternehmen lohnenswert.

Kontakt:

Nicolas Collas

n.collas@aektiv.ch

+41 (0) 76 596 41 45

www.aektiv.ch