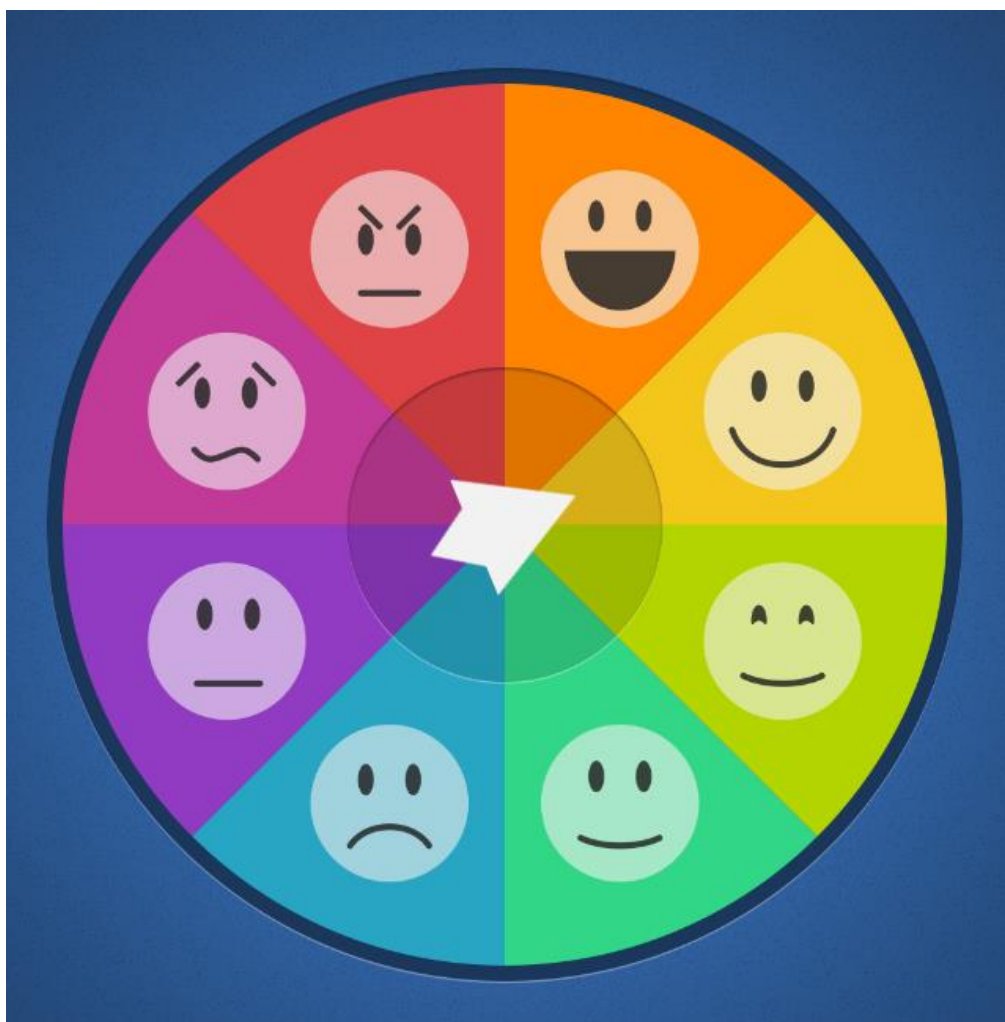




NEU!
Video-Anleitung:
<https://t1p.de/1z>

Inner Balance™

Bedienungsanleitung



HeartMath®
Deutschland

Herzlich willkommen bei Inner Balance

Finden Sie Ihre mentale und emotionale Balance

Wir laden Sie ein zu einer Reise zu mehr innerer Balance. Profitieren auch Sie – wie bereits viele hunderttausend Menschen – von den erprobten HeartMath Techniken, um Ihr Herz, Ihren Geist und Ihren Körper in Einklang zu bringen. Auf dieser Reise gewinnen Sie an Wohlbefinden, Vitalität und gedanklicher Klarheit. Sie bekommen zudem Zugang zu Ihrer Herzensintuition und reagieren ausgewogener bei herausfordernden oder stressvollen Situationen.

Telekom.de

10:41

90 %



+♥ HeartMath.

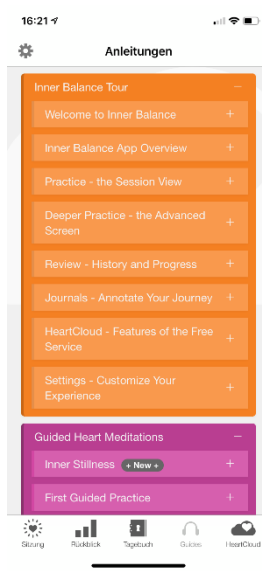
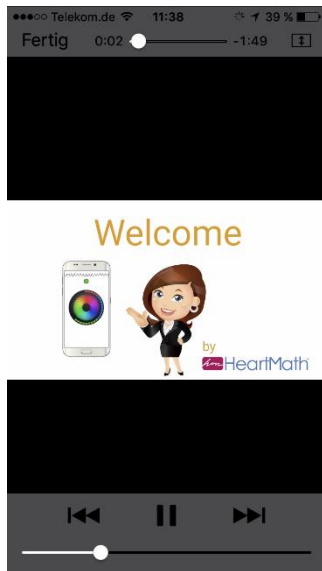
Inner Balance funktioniert sowohl mit iOS wie auch mit Android:

Android: Ab Version 3.8 ist Inner Balance zu Android-Geräten kompatibel, wenn darauf mindestens OS 5.0 (oder aktueller) installiert ist. Bitte nutzen Sie den HeartMath *Bluetooth* Sensor.

iOS: Ab Version 3.7 von Inner Balance ist iOS 9 (oder aktueller) erforderlich. Für bestmögliche Ergebnisse empfehlen wir mindestens iOS 9.3.2. Sie können den HeartMath Sensor mit *Bluetooth* oder mit *Lightning-Anschluss* verwenden.

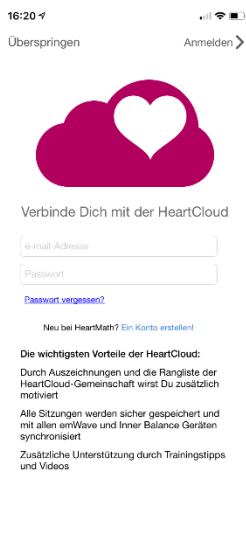
Sie wünschen sich mehr Wohlbefinden und Ausgeglichenheit?

Inner Balance hilft Ihnen dabei, eingefahrene emotionale Reaktionsmuster, die in stressreichen und unangenehmen Situationen unbewusst aufgerufen werden, zu verändern und durch geeignete Reaktionen zu ersetzen.



Wenn Sie Inner Balance zum ersten Mal starten, bekommen Sie ein Willkommensvideo und ein Einführungs-video gezeigt. Diese Videos können Sie sich jederzeit nochmal ansehen. Gehen Sie dazu bei den Einstellungen zu den Anleitungen.

Um die Einführung zu beenden, auf „Fertig“ tippen.




Sie haben die Möglichkeit, in der HeartCloud ein Konto anzulegen. Mit diesem Konto können Sie sämtliche Sitzungen mit allen Geräten synchronisieren. Außerdem können Sie Auszeichnungen gewinnen und erhalten hilfreiche Trainings-Tipps!

Auf iOS-Geräten sind jetzt auch Bildschirmrotationen möglich. Bitte achten Sie darauf, dass die Ausrichtungssperre in Ihrem Gerät ausgeschaltet ist.

Bitte beachten: Bei Geräten mit kleinen Bildschirmen kann es sein, dass im Querformatmodus die untere Werkzeugleiste und die Coaching-Tipps nicht angezeigt werden.

Zwischen den verschiedenen Bereichen navigieren Sie, indem Sie über den Bildschirm wischen. Zu den Hauptansichten von Inner Balance gelangen Sie über die Reiter am unteren Bildschirmrand oder die Symbole am oberen Rand.

Hilfe

Um mehr Informationen zu bekommen, tippen Sie auf das Hilfe-Symbol  oben rechts. In der Hilfe finden Sie auch diese Inner Balance Bedienungsanleitung. Sie können die Bedienungsanleitung in iBooks oder einem anderen Ort auf Ihrem Gerät speichern.

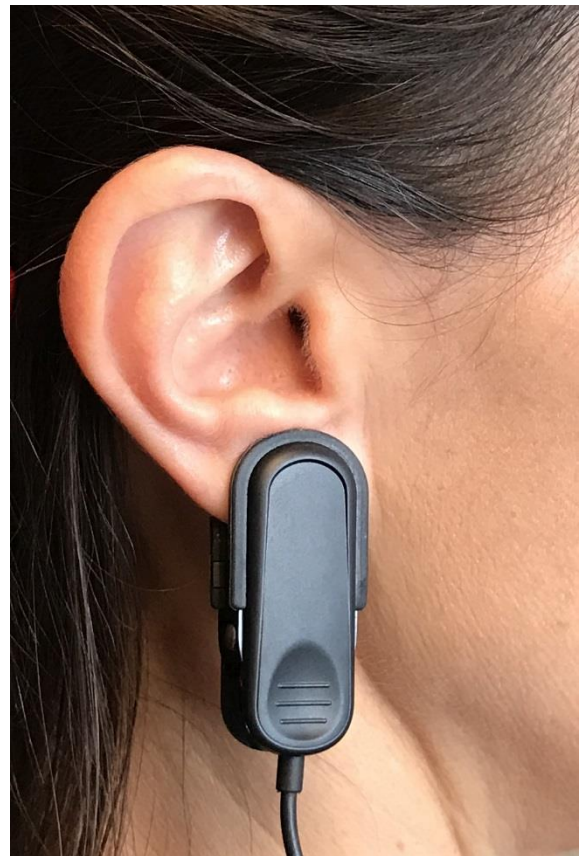
Erste Schritte

Bluetooth-Sensoren

Vor dem ersten Einsatz bitte mindestens zwei Stunden laden. Öffnen Sie die App, sobald Ihr Bluetooth-Sensor geladen und bereit ist. Klemmen Sie den Ohrsensor mittig an Ihr Ohrläppchen. Um den Sensor einzuschalten, halten Sie den Ein-Aus-Schalter gedrückt, bis die LED am Sensor leuchtet. Tippen Sie jetzt auf Start in der Sitzungsanzeige der App. Wenn der Bluetooth-Suchdialog aufgeht, wählen Sie aus der Liste den Inner Balance Sensor (z.B.: HeartMath-HRV-A123). Falls in Ihrer Nähe weitere HeartMath Bluetooth-Sensoren zum Einsatz kommen, müssen Sie darauf achten, dass Sie den Sensor wählen, dessen letzte vier Ziffern dem Identifikationslabel auf der Rückseite Ihres Sensors entsprechen. Bitte beachten: Wird Ihnen dieses Dialogfenster bei zukünftigen Sitzungen nicht mehr angezeigt, tippen Sie einfach auf Start.

Kabel-Sensoren

Bitte schließen Sie den Sensor an Ihr Smartphone an und klemmen Sie den Ohrsensor mittig an Ihr Ohrläppchen. Tippen Sie jetzt einmal auf den Bildschirm, um die Menüleiste mit dem Start- / Stopp-Knopf zu aktivieren. Tippen Sie auf Start, um mit der Sitzung zu beginnen.



HINWEIS FÜR ANDROID

Bitte laden Sie den Bluetooth-Sensor vor der ersten Nutzung mindestens 2 Stunden lang auf.



Wichtig:

GPS muss eingeschaltet sein. (Vorgaben von Google)

Beim Verbinden darauf achten, dass der Sensor direkt mit der App verbunden ist und nicht mit dem Gerät.

Falls sich der Sensor mit dem Gerät verbunden hat:

1. Gehen Sie zu Einstellungen / Bluetooth.
2. Tippen Sie auf Bluetooth-Einstellungen.
3. Tippen und halten Sie die Taste (zB.: "HeartMath-HRV1345") des verbundenen Geräts. Bei einigen Geräten auf das kleine Symbol neben der angezeigten Sensornummer tippen (zB: HeartMath-HRV1345).
4. Tippen Sie auf "Unpair" - Entfernen, um den Sensor vom Gerät zu trennen.
5. Schalten Sie dann Bluetooth einmal aus, um die Einstellungen zu speichern. Danach wieder einschalten.
6. Öffnen Sie die Inner Balance App.
7. Gehen Sie zu Einstellungen (kleines Symbol oben links).
8. Scrollen Sie runter zu App und Sensor Info
9. Tippen Sie auf „Vergessen Sie alle Sensoren“
10. Schließen Sie die Inner Balance App und starten Sie Ihr Gerät neu.

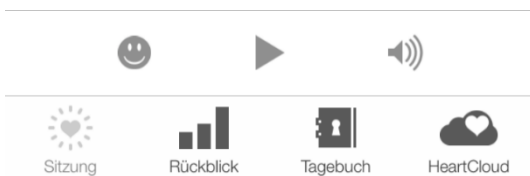
Jetzt den Sensor direkt mit der App verbinden:

1. Inner Balance App starten.
2. Sitzung starten. Jetzt sucht die App einen Sensor.
3. Sobald der Sensor gefunden wurde, tippen Sie auf den Sensornamen (zB: HeartMath-HRV1345), um die Verbindung des Sensors mit der App abzuschließen.
4. Warten Sie auf die Bestätigung der Bluetooth-Verbindung.
5. Jetzt können Sie mit dem Sensor und der App arbeiten. Viel Spaß!

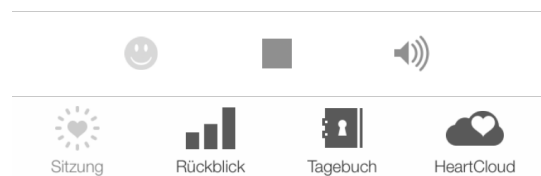
Eine Sitzung starten oder stoppen

Die untere Werkzeugleiste kann von jeder Sitzungsansicht aus aktiviert werden. Der Start-Knopf befindet sich in der Mitte der Werkzeugleiste. Falls kein Sensor angeschlossen ist, beginnt mit Tippen auf Start eine Scan-Prozedur. Sobald die Sitzung läuft, wird aus dem Start-Knopf ein Stopp-Knopf. Außerdem befindet sich auf der Werkzeugleiste ein Knopf, um den Ton ein- und auszuschalten, sowie das Stimmungsbarometer (Emoticon) für das Tagebuch.

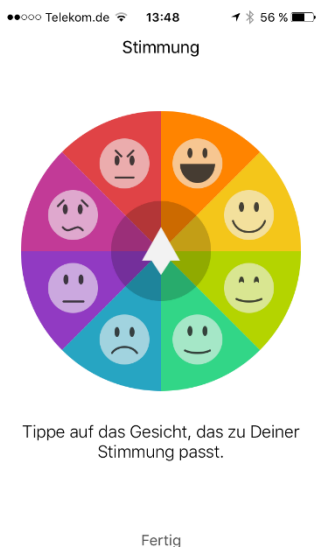
Start-Knopf



Stopp-Knopf

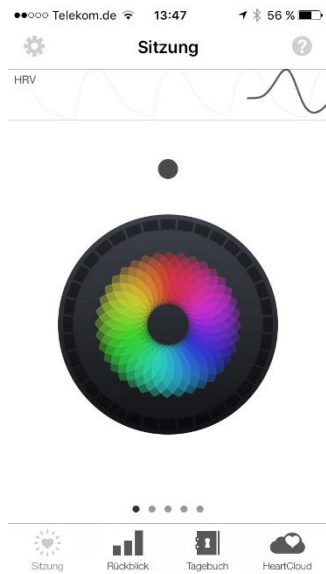


Bitte achten Sie während der Sitzung auf die Coaching-Tipps unten am Bildschirm.



Ist das Stimmungsbarometer aktiviert, erscheint es zu Beginn einer Sitzung. Bei dem Kapitel Einstellungen auf der nächsten Seite erfahren Sie, wie Sie es deaktivieren können.

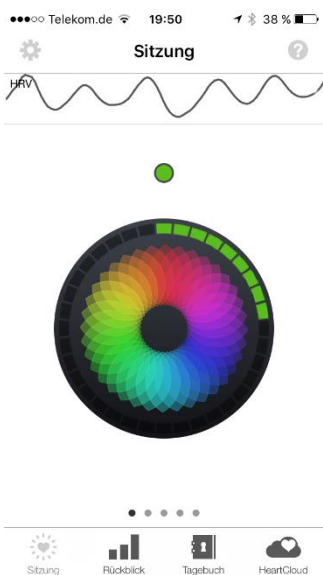
Während einer Sitzung sind verschiedene Bildschirme aktiv, zwischen denen Sie durch einfaches Wischen hin und her wechseln können. Im Kapitel Einstellungen erfahren Sie, wie Sie Sitzungsansichten zu- und abschalten können.



Am Anfang einer Sitzung taucht am oberen Rand zunächst eine graue Linie auf: Ihre Pulswelle. Nach ein paar Sekunden wird diese durch die HRV-Kurve (Herzratenvariabilität) ersetzt.

Nutzer des Bluetooth-Sensors sehen nur die HRV.

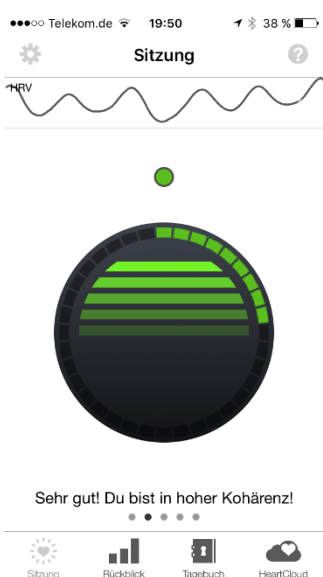
Wenn Sie in einem Zustand von innerer Balance und Kohärenz sind, zeigt Ihre HRV-Kurve gleichmäßige Wellen. Der kleine Punkt unterhalb der HRV-Kurve gibt das aktuelle Kohärenz-Niveau an: rot – niedrig, blau – mittel, grün – hoch.



Mit der bunten Anzeige in der Mitte des Bildschirms („Mandala“ oder „Chaser“) können Sie Ihren Atemrhythmus regulieren, um Ihre Kohärenz zu verbessern. Die roten, blauen und grünen Ecken am äußeren Rand des Kreises werden alle fünf Sekunden zugefügt und zeigen Ihnen, wie viel Zeit während der Sitzung Sie in niedriger, mittlerer und hoher Kohärenz waren.

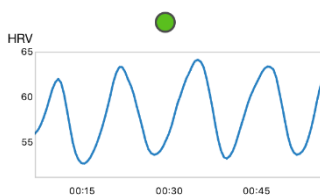
Was ist Kohärenz?

Kohärenz bedeutet Grad an Ordnung, Harmonie und Stabilität im autonomen Nervensystem (ANS) und höheren Gehirnzentren. Ein kohärenteres HRV-Muster spiegelt eine effiziente oder optimale Funktionsweise wider. Der Energie- und Informationsfluss innerhalb des ANS und zwischen Herz und Gehirn sind dann optimal. Ein chaotisches und inkohärentes Muster der HRV ist Zeichen für Stress und Energieverlust. Die HRV bzw. das Muster des Herzschlags teilt dem Gehirn mit, wie sich das Herz und der Körper fühlen und beeinflusst die Gehirnregionen, die an Entscheidungsprozessen beteiligt sind und an unserer Fähigkeit, auch in herausfordernden oder stressigen Zeiten die Fassung zu bewahren.



Wirkt Kohärenz entspannend?

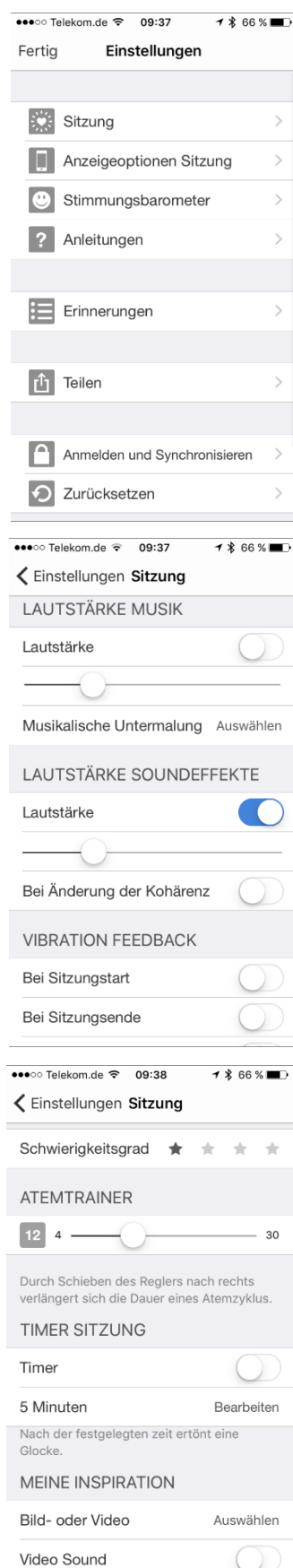
Ja! Aber Kohärenz ist keine Entspannung. Vielmehr geht es bei Kohärenz um die Synchronisation der Aktivität von Sympathikus und Parasympathikus, also der beiden Ästen des ANS.




Kohärenz ist ein Zustand „aktiver Ruhe“ und energetischer Präsenz. Wenn Sie mit Inner Balance Herzkohärenz trainieren, fördert dies mentale Funktionen: Sie bekommen leichter Zugang zu Ihrer höheren Intelligenz und verbessern Ihre Konzentrationsfähigkeit, Ihre Kreativität, Ihre Intuition und die Qualität Ihrer Entscheidungen.

In einem Zustand von Herzkohärenz sind wir leistungsfähiger! Wir fühlen uns zuversichtlicher, positiv, ruhig und vital.

Durch vielfältige Einstellungsmöglichkeiten können Sie Ihr Training individuell an Ihre Bedürfnisse anpassen



Über dieses Symbol  in der oberen linken Ecke des Bildschirms gelangen Sie zu den Einstellungen.

Der oberste Bereich ist für die **Einstellungen Sitzung**. Hier haben Sie auch die Möglichkeit, eigene Musik aus Ihrer Mediathek auszuwählen (musikalische Untermalung) und die Lautstärke einzustellen.

Lautstärke Soundeffekte: Als Grundeinstellung ertönt ein Kohärenzton bei jedem neuen Wert, also ca. alle 10 Sekunden. Gleichzeitig wird im Mandala oder in der Balkenanzeige (Chaser) eine weitere farbige Ecke hinzugefügt. Außerdem ertönt ein Signal, wenn sich das Kohärenzniveau ändert. Wenn Sie während 30 Sekunden konstant im grünen Bereich waren, ertönt ein Belohnungsklang. Nach jeweils weiteren dreißig Sekunden im grünen Bereich gibt es erneut eine akustische Belohnung. Zusätzlich gibt es ein spezielles akustisches Signal für 60 Sekunden konstant grün. Sie können die Soundeffekte aber auch so einstellen, dass Sie NUR beim Wechsel des Kohärenzniveaus benachrichtigt werden. Auf einigen Geräten kann auch ein Vibrations-Feedback eingestellt werden. Bei iOS muss dazu „bei Klingelton vibrieren“ aktiviert sein.

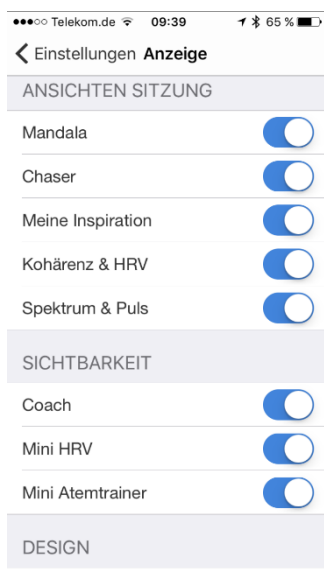
Der **Schwierigkeitsgrad** kann in vier Stufen eingestellt werden, von einem bis vier Sterne. Beginnen Sie mit Niveau 1 erhöhen Sie den Schwierigkeitsgrad, wenn Sie Fortschritte gemacht haben.

Der **Atemtrainer** steuert die Bewegungsgeschwindigkeit des Mandalas (Bildschirm Nr. 1), des Chasers (Bildschirm Nr. 2) und des Mini-Atemtrainers oben im Bildschirm. Für die meisten Menschen ist eine Einstellung von 10 Sekunden für einen Atemzyklus optimal, um die Herzkohärenz zu verbessern.



Der **Timer Sitzung** erzeugt einen Klingelton nach der festgelegten Sitzungsdauer.

Für **Meine Inspiration** können Sie ein Foto oder ein Video aus Ihrer persönlichen Mediathek auswählen. Wählen Sie etwas aus, was Sie positiv stimmt und Sie motiviert. Wenn Sie zum ersten Mal etwas in Inner Balance hochladen, bittet Inner Balance Sie ausdrücklich um Erlaubnis, auf Ihre Fotos zugreifen zu dürfen. Bei einem iOS-Gerät müssen Sie ggf. in den Datenschutz-Einstellungen Inner Balance Zugriff auf Ihre Fotos gewähren.



In **Anzeigeoptionen Sitzung** können Sie verschiedene Sitzungsansichten ab- und zuschalten und sich auf die gewünschten Ansichten beschränken. Außerdem können Sie die Anzeige von Coaching-Tipps, der Mini HRV und des Mini-Atemtrainers unterdrücken.

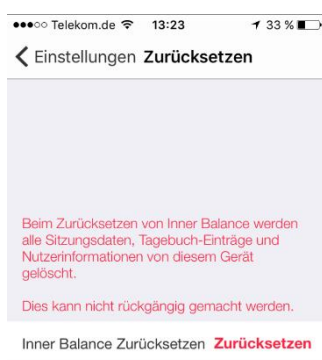
Bei **Design** können Sie eine farbige Anzeige wählen, wenn Ihnen das besser gefällt.



Stimmungsbarometer: Die Abfrage Ihrer Stimmung können Sie für drei verschiedene Zeitpunkte separat aktivieren: Vor einer Sitzung, nach einer Sitzung und bei jedem neuen Tagebucheintrag.



Anmelden und Synchronisieren: Hier können Sie sich – wenn Sie das wünschen - mit Ihrem HeartCloud-Konto verbinden und einstellen, ob Sie nur bei WLAN synchronisieren möchten. Und Sie können hier jederzeit manuell eine Synchronisation starten. Wenn Sie noch nicht angemeldet sind, dann bitte auf „Anmelden“ klicken und auf der angezeigten Seite anmelden oder ein Konto anlegen.



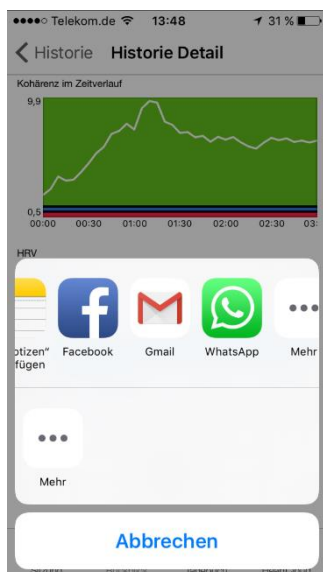
Zurücksetzen löscht alle Daten in der App und setzt sie auf Werkseinstellung zurück.



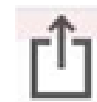
App und Sensor Info: Hier wird die Versionsnummer der App angezeigt. Außerdem finden Sie hier Infos zu den eingesetzten Sensoren: welche Sensoren (Bluetooth oder Lightning) benutzt wurden und wie der Ladestand des Akkus beim Bluetooth-Sensor ist.

Über „Vergessen Sie alle Sensoren“ löschen Sie sämtliche Verbindungen zu Bluetooth-Sensoren.

Teilen



Tippen Sie auf das Teilen-Symbol am unteren Rand des Bildschirms, um Ihre Sitzungsergebnisse und Kommentare auf Facebook, Twitter & Co. oder per E-Mail zu teilen.



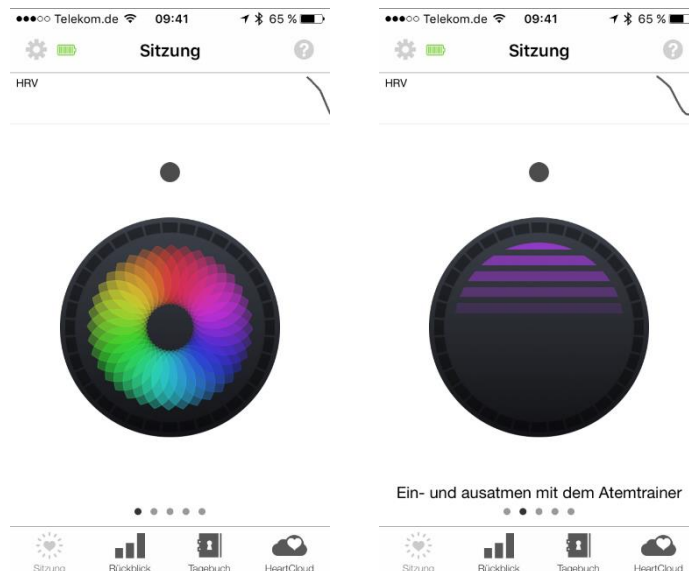
Damit Sie Ihre Sitzungen teilen können, müssen Sie bei Facebook, Twitter etc. angemeldet sein und ggf. den Zugriff erlauben. Bitte beachten Sie, dass manche Plattformen die teilbaren Inhalte reglementieren. So kann es sein, dass Facebook Messwerte blockiert.

Eine Sitzung durchführen

Grundsätzlich gibt es vier verschiedene Ansichten, zwischen denen Sie während einer Sitzung hin und her wischen können.

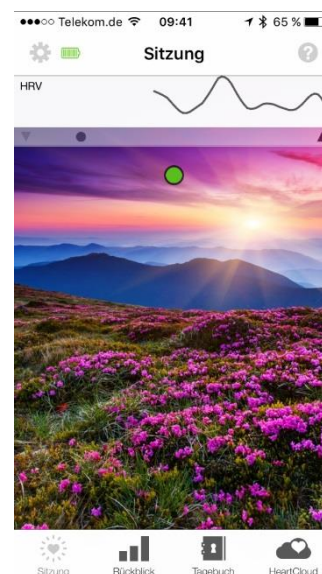
Die ersten beiden sind das Mandala und der Chaser.

Sie helfen Ihnen dabei, Ihren Atemrhythmus zu regulieren. Dabei wird Ihnen das Kohärenzniveau angezeigt, und Sie bekommen hilfreiche Coaching-Nachrichten.



In der Anzeige für die eigene Inspiration finden Sie Fotos oder Videos, die Ihnen helfen sollen, höhere Kohärenz zu erreichen.

Diese können durch eigene Bilder oder Videos individuell angepasst werden. Dies geht, wie oben beschrieben, bei den Einstellungen.



Auf dem Bildschirm mit den detaillierten Sitzungsinformationen finden Sie die HRV-Kurve, die Kohärenz im Zeitverlauf, das Power-Spektrum und den Puls bzw. die Herzfrequenz (Schläge pro Minute). Abhängig von der Displaygröße sind meistens nicht alle Werte gleichzeitig sichtbar. Sie können die Anzeigen durch senkrecht Wischen verschieben.

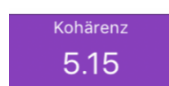


Außerdem sehen Sie am oberen Rand den Mini-Atemtrainer, einen kleinen, horizontal laufenden Ball (insofern sie diesen nicht deaktiviert haben).

BITTE BEACHTEN: Wenn Sie einen Bluetooth-Sensor nutzen, wird die Pulswelle nicht angezeigt. Vielmehr sehen Sie eine größere Ansicht der Herzfrequenz (Schläge pro Minute).



Die beiden oberen Anzeigen geben Ihnen verschiedene Kennzahlen für Ihr Training.



Kohärenz ist Ihr aktueller Kohärenzwert und gibt den Grad an Kohärenz im Muster Ihres Herzrhythmus an.

Ein kohärenter Herzrhythmus ist ein stabiler, sich regelmäßig wiederholender Rhythmus, der einer Sinuswelle gleicht, mit einer bestimmten Frequenz zwischen 0,04 bis 0,24 Hz (3-15 Zyklen pro Minute). Der Algorithmus berechnet alle fünf Sekunden auf Basis der während der letzten 64 Sekunden gewonnenen Herzrhythmusdaten den aktuellen Kohärenzwert.

Je stabiler und regelmäßiger das Muster des Herzrhythmus und damit die Frequenz im Power-Spektrum ist, desto höher ist der Kohärenz-Wert. Die rechnerische Bandbreite der Werte liegt zwischen 0 und 16. Am häufigsten sind Werte zwischen 3,5 und 6,5, wobei auch Werte mit 0,0 oder über 10 nicht außergewöhnlich sind. Durch Übung und regelmäßige Anwendung werden Sie Ihren normalen Kohärenz-Wert finden. Und Sie verstehen schneller, wie sich dieser verändert, wenn Sie mehr oder weniger fokussiert sind bzw. wenn Sie eine ausgeprägte innere Balance erreichen. Nutzen Sie die Bandbreite Ihrer Kohärenz-Werte, um Ihren Schwierigkeitsgrad und Ihr Erfolgs-Ziel festzulegen.

Dauer
01:01

Dauer gibt die Sitzungsdauer an.

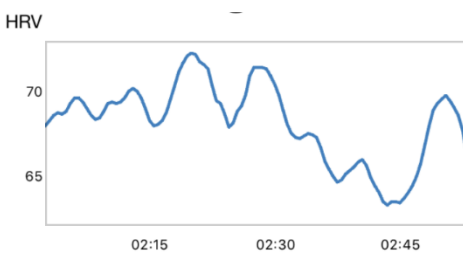
Erfolg
38.1

Erfolg ist die Summe aller einzelnen Kohärenzwerte während einer Sitzung.

Der Erfolg kann durch höhere Kohärenzwerte oder durch längere Zeit in hoher Kohärenz verbessert werden. Der Algorithmus berechnet alle fünf Sekunden den Kohärenz-Wert. Dieser wird dann jeweils zum Erfolg hinzuaddiert. Erfolg ist also die Kumulation aller Kohärenz-Werte.

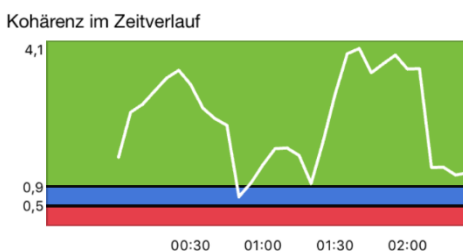
Als tägliches Ziel können Sie sich zu Beginn bspw. 300 Erfolgspunkte setzen. Diese können Sie in einer oder mehreren Sitzungen sammeln, je nach Ihren zeitlichen Möglichkeiten. Bitte beachten Sie, dass mit Beginn einer neuen Sitzung wieder von Null an gezählt wird.

Auf den Bildschirmen mit den detaillierten Sitzungsinformationen finden Sie außerdem folgende Grafiken:



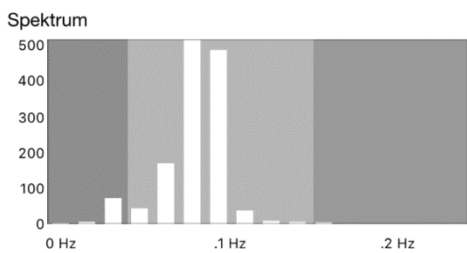
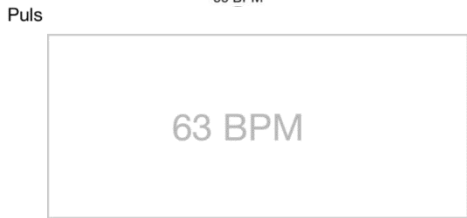
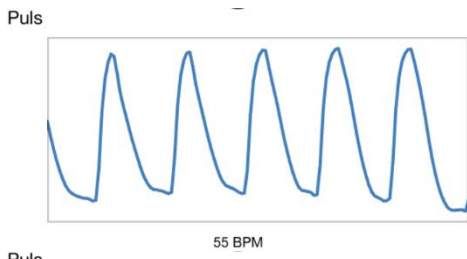
Die **Herzfrequenzvariabilität** (HRV). Diese ist ein natürliches Phänomen und zeigt die Veränderung der Herzfrequenz zwischen zwei aufeinanderfolgenden Herzschlägen.

Die Analyse der HRV ist ein wichtiges Werkzeug, mit dem sowohl die Herz-Gehirn-Kommunikation wie auch die Dynamik im Autonomen Nervensystem (Leistungsfähigkeit, Synchronisation und Balance) gemessen werden kann. Die HRV wird als Schlüsselindikator für Altern, Herzgesundheit, Resilienz (Widerstandskraft) und allgemeines Wohlbefinden angesehen.



Kohärenz im Zeitverlauf. Hier wird die Entwicklung sämtlicher Kohärenz-Werte über die gesamte Sitzung grafisch dargestellt. Die Grafik wird alle fünf Sekunden mit dem neuesten Kohärenz-Wert aktualisiert.

Der farbige Hintergrund stellt, in Abhängigkeit vom eingestellten Schwierigkeitsgrad, die drei Bereiche der Kohärenz-Niveaus dar: rot – niedrig, blau – mittel, grün – hoch. Wenn Sie höhere Kohärenzwerte erreichen, passt sich die angezeigte Skala automatisch an und die roten und blauen Bereiche werden kleiner.



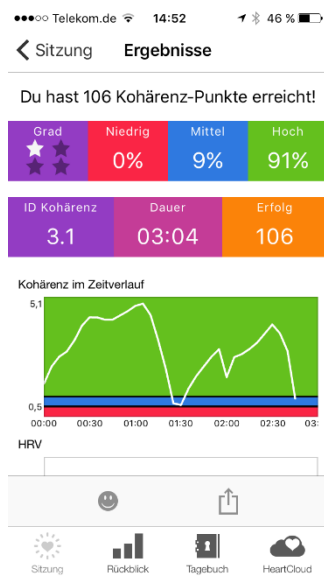
Pulsanzeige (nur bei Lightning-Sensoren für iOS): Die Pulswelle wird vom Sensor aufgezeichnet und grafisch wiedergegeben. Beim Bluetooth-Sensor wird die Pulswelle nicht angezeigt, sondern lediglich die Herzfrequenz (s. unten).

Die **momentane Herzfrequenz** in Beats Per Minute (BPM / Schläge pro Minute): Durch die regelmäßige Änderung der Herzfrequenz entsteht die HRV.

Power-Spektrum: Eine mathematische Transformation der Herzrhythmusdaten in die einzelnen Frequenzanteile. Die niedrigen Frequenzen werden auf der linken Seite des Diagramms angezeigt, die hohen auf der rechten Seite. Wenn der Herzrhythmus

kohärenter wird, kommt es zu einer Konzentration im Frequenzspektrum (sehr wenige oder gar nur ein einziger Balken), meist im mittleren Bereich. Wie der Kohärenz-Wert, so wird auch das Spektrum alle fünf Sekunden aktualisiert.

Sitzung beenden

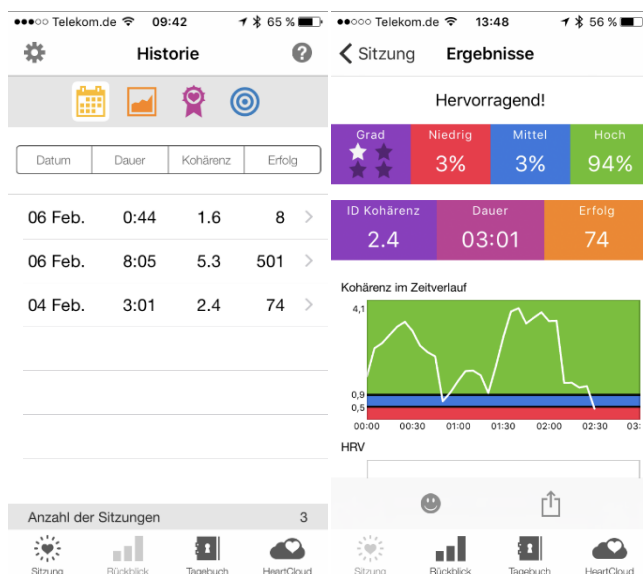


Um eine Sitzung zu beenden, müssen Sie zunächst durch Tippen auf den Bildschirm die untere Werkzeugleiste mit dem Start-/Stopp-Knopf aktivieren.

Tippen Sie dann auf Stopp  .

Sie sehen jetzt die Sitzungsübersicht. Sie entspricht der detaillierten Übersicht aus der Sitzungs-Historie (s. weiter unten).

Der Rückblick



Tippen Sie auf den Reiter „Rückblick“ am unteren Bildschirmrand, um zur Sitzungs-Historie, zum Fortschritt, zu den Auszeichnungen und den Zielen zu gelangen. Wählen Sie aus der Liste eine Sitzung aus (auf die Zeile tippen), um sich den detaillierten Sitzungsbericht anzusehen. Bei längeren Sitzungen können Sie bei der HRV-Kurve durch Auseinanderziehen zweier Finger auf der Grafik die Skala verändern. Zum Zurücksetzen zweimal auf die Grafik tippen. Außerdem können Sie durch Wischen über die Grafik hin und her scrollen.

Um eine Sitzung zu löschen, müssen Sie auf der entsprechenden Zeile nach links wischen und dann auf Löschen tippen.

Der Kohärenz-Wert, der in der Historie-Ansicht angezeigt wird, ist die durchschnittliche Kohärenz für die gesamte Sitzung. Dieser weicht sehr wahrscheinlich vom letzten gezeigten Kohärenz-Wert in der Sitzungsansicht ab.

Ziele, Auszeichnungen und Fortschritt



Wenn Sie im Bereich „Rückblick“ auf das Ziele-Symbol tippen, sehen Sie unsere Zielvorschläge für Beginn.



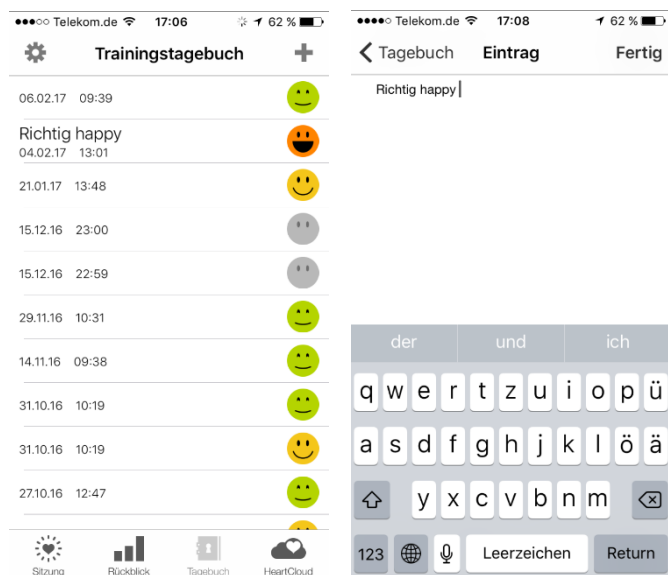
Wenn Sie auf „Auszeichnungen“ tippen, bekommen Sie sämtliche Auszeichnungen angezeigt, die Sie bisher erworben haben.



Unter „Fortschritt“ sehen Sie eine grafische Darstellung Ihres Erfolges, Ihrer durchschnittlichen Kohärenz und des eingestellten Schwierigkeitsgrades im Zeitverlauf.

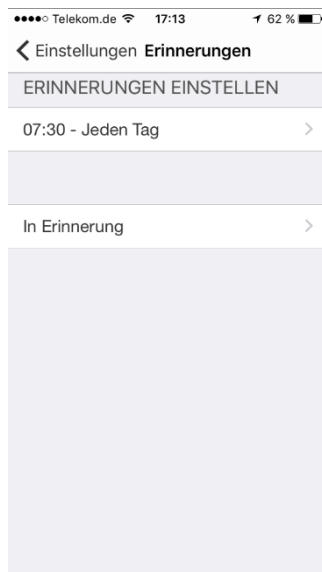
Tagebuch

Die Anzeigeeoptionen des Stimmungsbarometers werden in den Einstellungen festgelegt. Sie können über ein Emoticon Ihre Stimmung erfassen. Als Einstellung können Sie die Stimmungsabfrage vor einer Sitzung, am Ende einer Sitzung und bei jedem neuen Tagebucheintrag wählen. Wenn Sie kein Emoticon auswählen, wird ein graues Emoticon angezeigt.



Sie können Tagebucheinträge hinzufügen, bearbeiten oder löschen, um Ihre Stimmung und den Sitzungsverlauf zu kommentieren. Über das „+“-Symbol oben rechts fügen Sie einen neuen Eintrag hinzu. Um einen ein-gegebenen Text zu speichern, tippen Sie oben rechts auf „Fertig“. Einen Eintrag löschen Sie, indem Sie ihn nach links wischen und dann mit „Löschen“ bestätigen.

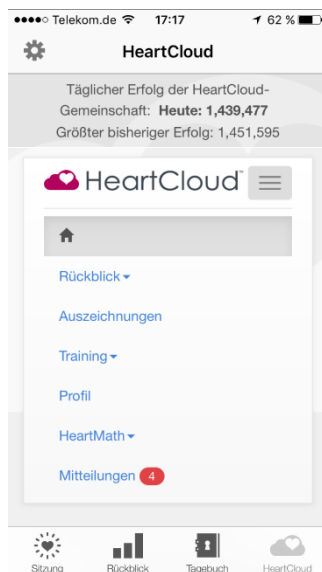
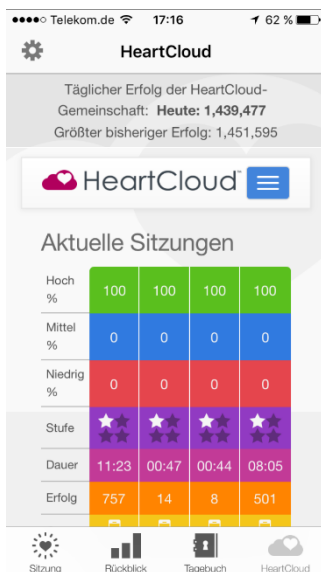
Erinnerungen



Gehen Sie zu den Einstellungen und fügen Sie „Erinnerungen“ hinzu. Diese können sich täglich oder wöchentlich wiederholen.

Die Erinnerungen werden auch auf dem Sperrbildschirm angezeigt. Um eine Erinnerung zu löschen, müssen Sie lediglich den Eintrag nach links wischen und mit „Löschen“ bestätigen.

HeartCloud



Die HeartCloud ist mehr als nur ein Ort, an dem Sie die Daten Ihrer sämtlichen Sitzungen ansehen können, egal mit welchem Gerät und welcher Software diese gemacht wurden. Es ist eine aktive und engagierte Gemeinschaft, die Erfolge, Auszeichnungen und Ermunterungen miteinander teilt.

Tippen Sie auf den HeartCloud-Reiter, um sich zu verbinden und Ihre Sitzungen, Ziele und Erfolge anzusehen.

Wenn Sie aufwärts wischen, kommen Sie zu Ihrer täglichen Kohärenz-Verteilung, zu den Tagessummen des Erfolges, zu Ihrem Gesamterfolg sowie zu den Erfolgspunkten der Gemeinschaft. Außerdem finden Sie hier Ihre neueste Auszeichnung sowie Tipps und Mitteilungen.

Um weitere Infos zu bekommen, einfach auf „Mehr erfahren“ tippen.

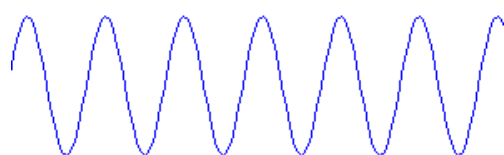
Glossar

Erfolg: Die Summe aller einzelnen Kohärenzwerte während einer Sitzung. Er kann durch höhere Kohärenzwerte oder durch längere Zeit in hoher Kohärenz verbessert werden. Der Algorithmus berechnet alle fünf Sekunden den Kohärenz-Wert. Diese wird dann jeweils zum Erfolg hinzuaddiert. Erfolg ist also die Kumulation aller Kohärenz-Werte. Als tägliches Ziel können Sie sich zu Beginn bspw. 300 Erfolgspunkte setzen. Diese können Sie in einer oder mehreren Sitzungen sammeln, je nach Ihren zeitlichen Möglichkeiten. Bitte beachten Sie, dass mit Beginn einer neuen Sitzung wieder von Null an gezählt wird.

Herzkohärenz: Kohärenz ist ein Ausdruck von innerer Ordnung oder Harmonie. Mehr Kohärenz führt zu einem besseren inneren Gleichgewicht, zu verbesserter Gesundheit, und zu deutlich verbesserter Kreativität, Resilienz (Widerstandskraft) und Produktivität.

Kohärenz-Indikator: Die kleinen farbigen Kreise im oberen Teil der Sitzungsbildschirme. Sie geben das Kohärenzniveau der letzten 64 Sekunden an; rot – niedrig, blau – mittel, grün – hoch.

Kohärenz-Wert: Ein Maß für den Grad an Kohärenz im Muster des Herzrhythmus. Ein kohärenter Herzrhythmus ist ein stabiler, sich regelmäßig wiederholender Rhythmus, der einer Sinuswelle gleicht, mit einer bestimmten Frequenz zwischen 0,04 bis 0,24 Hz (3-15 Zyklen pro Minute). Der Algorithmus berechnet alle fünf Sekunden auf Basis der während der letzten 64 Sekunden gewonnenen Herzrhythmusdaten den aktuellen Kohärenzwert.



Je stabiler und regelmäßiger das Muster des Herzrhythmus und damit die Frequenz im Power-Spektrum ist, desto höher ist der Kohärenz-Wert.

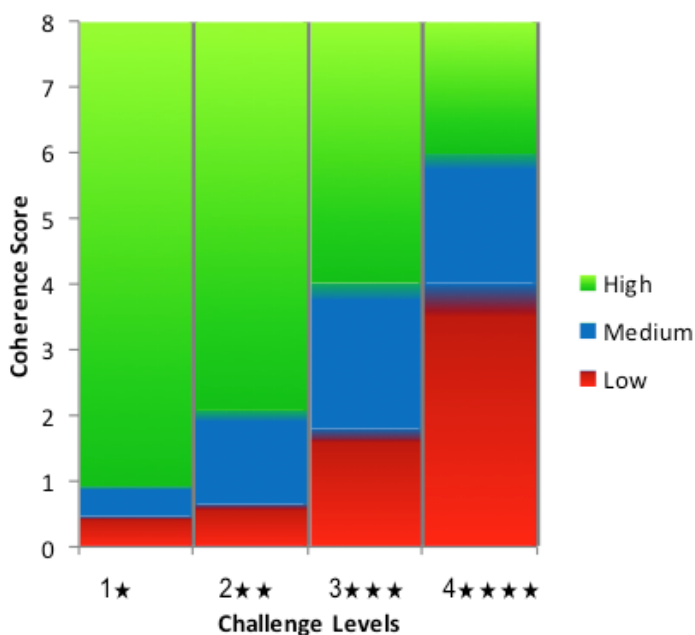
Die rechnerische Bandbreite der Werte liegt zwischen 0 und 16. Durch Übung und regelmäßige Anwendung werden Sie Ihren normalen Kohärenz-Wert finden und wie sich dieser verändert, wenn Sie mehr oder weniger fokussiert sind und wenn Sie eine ausgeprägte innere Balance erreichen. Nutzen Sie die Bandbreite Ihrer Kohärenz-Werte, um Ihren Schwierigkeitsgrad und Ihr Erfolgs-Ziel festzulegen.

Referenzwerte für Kohärenz

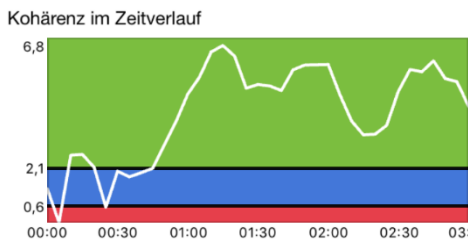
- 0.5 Gutes Anfängerniveau
- 1.0 Gut
- 2.0 Sehr gut
- 3.0+ Ausgezeichnet

Schwierigkeitsgrad: Mit dem Schwierigkeitsgrad werden verschiedene Schwellenwerte für das Kohärenzniveau festgelegt, also bei welchen Werten Sie in niedriger (rot), mittlerer (blau) oder hoher (grün) Kohärenz sind. Mit steigender Kohärenz wechselt dann das Kohärenzniveau, wenn ein Schwellenwert überschritten wird. Es gibt vier verschiedene Schwierigkeitsgrade. Die folgende Tabelle und Grafik zeigen die Schwellenwerte für jeden Schwierigkeitsgrad. Die Berechnung der Kohärenz und des Erfolges werden vom Schwierigkeitsgrad nicht beeinflusst.

Challenge Level Thresholds		
	Low/Med	Med/High
1★	0.5	0.9
2★★	0.6	2.1
3★★★	1.8	4.0
4★★★★	4.0	6.0



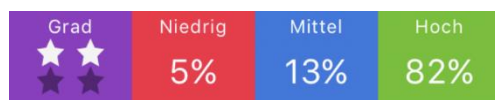
Kohärenz im Zeitverlauf. Hier wird die Entwicklung sämtlicher Kohärenz-Werte über die gesamte Sitzung grafisch dargestellt.



Die Grafik wird alle fünf Sekunden mit dem neuesten Kohärenz-Wert aktualisiert. Der farbige Hintergrund stellt, in Abhängigkeit vom eingestellten Schwierigkeitsgrad, die drei Bereiche der Kohärenz-Niveaus dar: rot – niedrig, blau – mittel, grün – hoch. Wenn

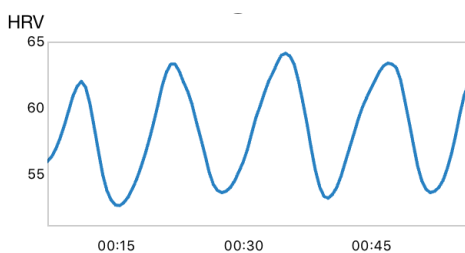
Sie höhere Kohärenzwerte erreichen, passt sich die angezeigte Skala automatisch an und die roten und blauen Bereiche werden kleiner.

Kohärenz-Verteilung: Die Zahlen geben den prozentualen Anteil von niedriger, mittlerer und hoher Kohärenz an der gesamten Sitzung an. Die Anzahl der Sterne gibt den Schwierigkeitsgrad an. In diesem Beispiel wurde beim zweitniedrigsten Schwierigkeitsgrad (zwei von vier Sternen) 82% der Zeit in hoher Kohärenz



verbracht, 13% in mittlerer Kohärenz und nur 5% in niedriger Kohärenz. Diese Verteilung wird vom eingestellten Schwierigkeitsgrad beeinflusst.

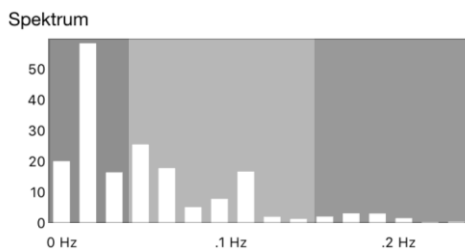
HRV - Herzfrequenzvariabilität. Die HRV ist ein natürliches Phänomen und zeigt die Veränderung der Herzfrequenz zwischen zwei aufeinanderfolgenden Herzschlägen. Die Analyse der HRV ist ein wichtiges Werkzeug, mit dem sowohl die Herz-Gehirn-



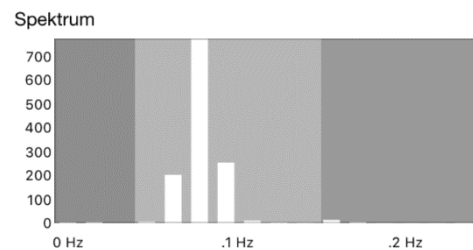
Kommunikation wie auch die Dynamik im Autonomen Nervensystem (Leistungsfähigkeit, Synchronisation und Balance) gemessen werden kann. Die HRV wird als Schlüsselindikator für Altern, Herzgesundheit, Resilienz (Widerstandskraft) und allgemeines Wohlbefinden angesehen.

Power-Spektrum: Eine mathematische Transformation der Herzrhythmusdaten in die einzelnen Frequenzanteile. Die niedrigen Frequenzen werden auf der linken Seite des Diagramms angezeigt, die hohen auf der rechten Seite. Wenn der Herzrhythmus kohärenter wird, kommt es zu einer Konzentration im Frequenzspektrum, meist im mittleren Bereich (sehr wenige oder gar nur ein einziger Balken). Wie der Kohärenz-Wert, so wird auch das Spektrum alle fünf Sekunden aktualisiert.

Bsp. für niedrige Kohärenz (0,84)



Bsp. für hohe Kohärenz (8,05)



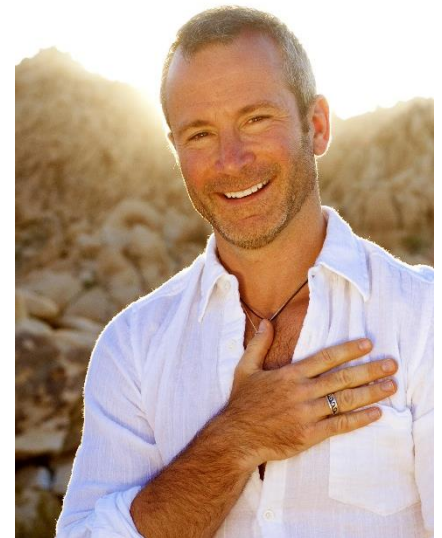
Ihr direkter Weg zu positiven und angenehmen Emotionen

Wie gut gelingt es Ihnen, sich in einen angenehmen oder ausgeglichenen emotionalen Zustand zu denken? Nicht besonders gut? Dann nehmen Sie beim Denken auch Ihren Körper mit. Denn den brauchen Sie, um Emotionen zu regulieren. Das liegt daran, dass unser Körper mit unserem Emotionalen Gehirn viel enger in Kontakt ist als unser Denkendes Gehirn und unser Verstand. Wenn Sie Ihre Emotionen effektiv regulieren wollen, dann sollten Sie dazu Ihren Körper nutzen, und insbesondere Ihr Herz.

Die Technik Quick Coherence

Schritt 1: Herzfokussiertes Atmen

Richten Sie dazu Ihre Aufmerksamkeit auf die Mitte Ihres Brustkorbs. Stellen Sie sich vor, dass Sie durch Ihre Herzregion ein- und ausatmen. Dies fördert die Kohärenz. Atmen Sie etwas langsamer und tiefer als sonst, 5 Sekunden ein und aus, oder in einem anderen angenehmen Rhythmus.



Schritt 2: Herzgefühl

Rufen Sie ganz bewusst ein angenehmes Gefühl auf, z.B. Ihre Wertschätzung für jemanden oder etwas Wichtiges in Ihrem Leben. Oder konzentrieren Sie sich auf Ihren ruhigen und gleichmäßigen Atemrhythmus.

Quick Coherence ist insbesondere bei unangenehmen Gefühlen wie Angst, Frustration, Wut, Ärger oder Nervosität hilfreich. Wenn Sie diese Technik frühzeitig anwenden, verhindern Sie eine innere Eskalation. Nutzen Sie diese Technik auch nach stressreichen Situationen, um wieder ins Gleichgewicht zu kommen.

Quick Coherence können Sie überall und jederzeit anwenden, oft genügt eine einzige Minute. Spitzensportler verbessern mit dieser Technik zudem ihre Koordination und ihr Reaktionsvermögen.

Herzkohärenz fördert zusätzlich die Intuition. Damit finden Sie auch für schwierige und komplexe Situationen geeignete Lösungen.



Übungsplan für Einsteiger

- Üben Sie mehrmals täglich mindestens 5 Minuten Herzfokussierte Atmung und Quick Coherence und erzeugen Sie so eine positive Dynamik.
- Schaffen Sie eine tägliche Routine und nutzen Sie die Erinnerungsfunktion (in „Einstellungen“) für mehr Kohärenz.
- Sammeln Sie täglich mindestens 300 „Erfolgs“-Punkte.
- Steigern Sie den Schwierigkeitsgrad, sobald Sie in Ihren Sitzungen 80 -90% hohe Kohärenz (grün) erzielen. Senken Sie diesen jedoch wieder an den Tagen, an denen es Ihnen schwerer fällt, kohärent zu werden. Denken Sie daran: Sie profitieren bereits beim niedrigsten Niveau.

Mehr über HeartMath und wie Sie in vollem Umfang von dieser Methode profitieren, erfahren Sie auf unserer Homepage www.heartmathdeutschland.de und auf unserem BLOG: www.heartmathdeutschland.de/blog/.

Arbeiten Sie mit Menschen? Als Coach, Trainer, Arzt, Heilpraktiker, Therapeut oder Personaler? Oder planen Sie eine berufliche Neuorientierung? Dann nutzen Sie sämtliche Vorteile der HeartMath-Methode für Ihre Kunden/Klienten/Patienten/Mitarbeiter und damit auch für Ihren persönlichen Erfolg. Infos dazu finden Sie hier: <https://www.heartmathdeutschland.de/beruflich/>

HeartMath® ist die Methode, die einfache Übungen mit Messbarkeit und Sichtbarkeit der Wirkung verknüpft.

Mehr innere Stärke!
Für Gelassenheit
und Lebensfreude.



HeartMath[®]
Deutschland

HeartMath Deutschland GmbH

Steinbruchweg 10 • D-66129 Saarbrücken

Tel.: +49 6805 679 85 30 • Fax: +49 6805 679 85 31

info@heartmathdeutschland.de • www.heartmathdeutschland.de