

Spezifische Ziele

Analyse der individuellen Verhaltensweisen und Rahmenbedingungen mit Einfluss auf das körpereigene Abwehrsystem. Erkennen leicht umsetzbarer Möglichkeiten und Maßnahmen zur Unterstützung der Regeneration und Stärkung der Abwehrkräfte in Alltag, Freizeit und Beruf.

Inhalte

- Ermittlung der subjektiven Befindlichkeit (Wohlfühl-Index)
- Visualisierte, interaktive Analyse der relevanten Verhaltensweisen und individuellen Rahmenbedingungen mit Einfluss auf das Immunsystem
- Individuelle Beratung mit Hilfe der Simulationsfunktion (was wäre, wenn...?) und Erstellung einer Checkliste mit persönlichen Vorsätzen
- Ergebnisse und Empfehlungen digital verfügbar

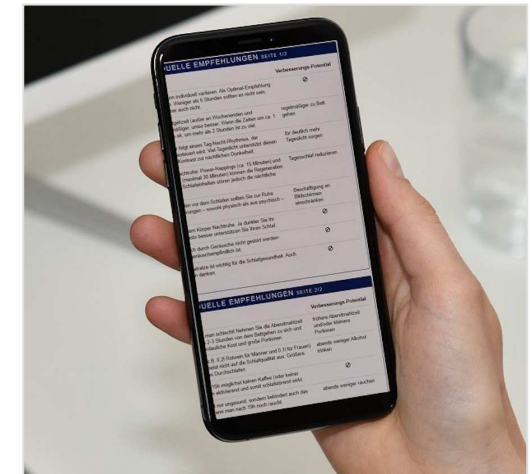
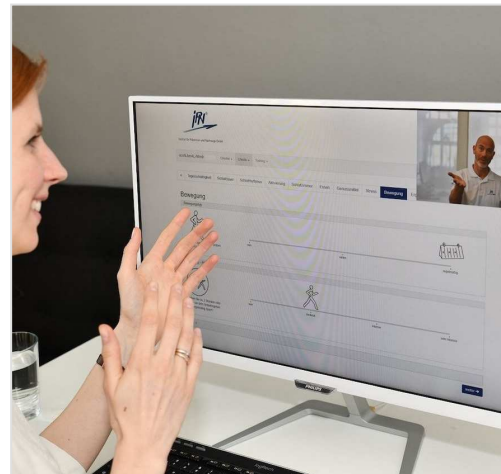
Zeitbedarf

30 Minuten pro Person

Technische Voraussetzungen

a) Homeoffice oder persönlicher Arbeitsplatz: PC/Notebook mit Mikrofon und möglichst Kamera; Internetzugang

b) Separater Raum: PC/Notebook mit Mikrofon und Kamera, Internetzugang



Hintergrund

Das Immunsystem als körpereigenes Abwehrsystem schützt unseren Organismus gegen körperfremde Stoffe, Viren und Krankheitserreger und krankhafte Veränderungen. Wie gut diese Abwehr funktionieren kann, hängt maßgeblich auch von unserer Lebensweise und unserem Verhalten ab. So lassen sich die Abwehrkräfte durch regelmäßige körperliche Aktivität in Verbindung mit einer erholsamen Regeneration wirkungsvoll unterstützen. Auf der anderen Seite kann eine ungesunde Lebensweise (z. B. Schlafmangel und Fehlernährung) das Immunsystem schwächen.

Ablauf

Die Teilnehmenden starten mit einer Kurzabfrage der aktuellen Befindlichkeit (subjektiver Wohlfühl-Index). Danach werden die themenrelevanten, selbst beeinflussbaren Faktoren in visueller Aufbereitung analysiert. Der Coach assistiert und berät hierbei – soweit erforderlich und gewünscht.

Ergebnisse

Alle Angaben werden ausgewertet und übersichtlich in einem Diagramm (Immunradar) dargestellt. Hier setzt die Beratung unter Berücksichtigung des erhobenen Wohlfühl-Index an. Gemeinsam mit dem Gesundheitscoach werden die Ergebnisse besprochen und interpretiert. Zur Beratung steht eine computergestützte Simulation zur Verfügung: Hier können die Teilnehmenden „live“ mitverfolgen, wie sich einzelne Verbesserungen unmittelbar auf die Qualität des Immunsystems auswirken können. Mit Hilfe dieser Analyse sollen Vorsätze zur Optimierung des Verhaltens und ggf. auch der individuellen Rahmenbedingungen gefasst und nachhaltig umgesetzt werden.

