



PRAXISFELD

Biofeedback

» Lernen, unwillkürliche
Körperreaktionen
bewusst zu steuern! «

In diesem Praxisfeld lernen die Teilnehmer, wie Körperfunktionen willentlich beeinflusst werden können, die sonst bewusst gar nicht oder nur sehr schwer für Beeinflussung zugänglich sind. Solche Funktionen sind zum Beispiel unbewusste Muskelan- und -verspannungen im Nacken oder Rücken, ein hoher Puls bei Stress, die Hauttemperatur oder auch der Blutdruck. Mit Hilfe der im Praxisfeld zur Verfügung stehenden Messgeräte können Sie sehen, welche Beeinflussungsversuche zu einem Erfolg führen. So werden auch kleine Fortschritte durch die Messungen sichtbar: Übungen sind daher immer von Erfolgen begleitet und es entsteht wenig Frustration.

Für den Arbeitsschutz ergibt sich eine doppelte Relevanz: Einerseits kann hier den Teilnehmern im Rahmen von Qualifizierungsmaßnahmen verdeutlicht werden, dass körperliche Reaktionen z. B. im Stressgeschehen willkürlich kontrollierbar sind. Zum anderen wird anschaulich, wie gedankliche Vorgänge (z. B. die Vorstellung eines unangenehmen persönlichen oder beruflichen Ereignisses) die körperlichen Prozesse verändern und somit z. B. zum Stressgeschehen beitragen können.



Beispiel: Stress-Seminare

Das Stressgeschehen hat mehrere Komponenten: Neben der körperlichen Anspannung ist die Wahrnehmung einer Situation sowie deren gedankliche Verarbeitung von hoher Bedeutung. Im Rahmen eines aktuellen Kreislaufmodells wird unter anderem postuliert, dass die Wahrnehmung einer Situation über die gedankliche Verarbeitung körperliche Reaktionen im Sinne von Anspannungsreaktionen beeinflusst. Die gedankliche Bewertung hat somit eine zentrale Mittlerfunktion zwischen der Situation und der körperlichen Reaktion. Dies kann durch Biofeedback deutlich veranschaulicht werden.

Beispielsweise kann im Rahmen eines Seminars zum Thema psychische Belastungen oder Stress eine Person den Auftrag erhalten, sich zu entspannen, was sich z. B. in einer Herzfrequenz von 60 bis 80 Schlägen pro Minute zeigt. Die Person kann nun nach einer Zeit der Entspannung aufgefordert werden, sich an bestimmte Ereignisse zu erinnern. Solche Ereignisse können besondere berufliche Belastungssituationen beinhalten. Eine typische Aufforderung wäre: „Während Sie jetzt einige Zeit in diesem Ruhezustand verharren konnten, möchte ich Sie nun bitten, sich vorzustellen, wie es war, als Sie sich das letzte Mal über einen Mitarbeiter so richtig geärgert haben.“ Auf dem Bildschirm kann nun direkt verfolgt werden, wie die abgeleiteten psychophysiologischen Parameter sich in Richtung einer höheren Aktivierung verändern.

Ausstattung des Praxisfeldes

- Verschiedene Geräte zur Messung von Muskelanspannung, Puls, Atemfrequenz, Temperatur oder Hautleitwerten
- Computer bzw. Bildschirme für die Darstellung von Messergebnissen
- Audio- und Beleuchtungssystem zur Unterstützung bei einzelnen Übungen

Themen in diesem Praxisfeld

- Stressmanagement
- Physische und psychische Belastung und Beanspruchung am Arbeitsplatz
- Entspannungsverfahren

Fachlicher Ansprechpartner

Praxisfeld Biofeedback

Nicola Schmidt

Telefon: 0351 457-1008 | Fax: 0351 457-201008

E-Mail: nicola.schmidt@dguv.de

Institut für Arbeit und Gesundheit der DGUV (IAG)

Königsbrücker Landstraße 2 | 01109 Dresden

Praxisfelder im IAG

- | | | |
|--|--|--|
|  <p>Allgemeinpsychologische Experimente
Anne Gehrke 0351 457-1722
anne.gehrke@dguv.de</p> |  <p>Beleuchtung
Frank Breuer 0351 457-1640
frank.breuer@dguv.de</p> |  <p>Biofeedback
Nicola Schmidt 0351 457-1008
nicola.schmidt@dguv.de</p> |
|  <p>Elektrotechnik/Steuerungstechnik
Frank Breuer 0351 457-1640
frank.breuer@dguv.de</p> |  <p>Ergonomie
Dr. Hanna Zieschang 0351 457-1610
hanna.zieschang@dguv.de</p> |  <p>Evaluation
Dr. Annetrin Wetzstein 0351 457-1007
annetrin.wetzstein@dguv.de</p> |
|  <p>Fahrsimulator
Dr. Jürgen Wiegand 0351 457-1617
juergen.wiegand@dguv.de</p> |  <p>Gefahrstoffe
Silke Rosenthal 0351 457-1646
silke.rosenthal@dguv.de</p> |  <p>Holzwerkstatt
Mario Pahlke 0351 457-1626
mario.pahlke@dguv.de</p> |
|  <p>Klima
Silke Rosenthal 0351 457-1646
silke.rosenthal@dguv.de</p> |  <p>Kommunikationswerkstatt
Rolf van Doorn 0351 457-1717
rolf.vandoorn@dguv.de</p> |  <p>Lärm
Dr. Jürgen Wiegand 0351 457-1617
juergen.wiegand@dguv.de</p> |
|  <p>Mehrweckhalle
Henoch Mischke 0351 457-1628
henoch.mischke@dguv.de</p> |  <p>Metallwerkstatt
Henoch Mischke 0351 457-1628
henoch.mischke@dguv.de</p> |  <p>Multitasking
Dr. Hiltraut Paridon 0351 457-1723
hiltraut.paridon@dguv.de</p> |
|  <p>Psychophysiologie
Dr. Hiltraut Paridon 0351 457-1723
hiltraut.paridon@dguv.de</p> |  <p>Stresskammer
Rolf van Doorn 0351 457-1717
rolf.vandoorn@dguv.de</p> |  <p>Testdiagnostik
Anna-Maria Hessenmöller 0351 457-1006
anna-maria.hessenmoeller@dguv.de</p> |
|  <p>Verkehrssicherheit
Christine Nitzsche 0351 457-1617
christine.nitzsche@dguv.de</p> |  <p>Vibration
Dr. Jürgen Wiegand 0351 457-1617
juergen.wiegand@dguv.de</p> |  <p>www.dguv.de/iag</p> |