



Annegret Heinen
Individuelle Förderung Gesundheit
Friedrichshafen

Persönlichkeits- und Stressmanagement auf der Basis der vocalyse® Stimmanalyse

„Eine Kette ist nur so stark wie ihr schwächstes Glied“

Im Mensch-Maschine-System wird für den Bereich „Maschine / Technik“ ständig für Weiterentwicklung zur Optimierung und Sicherheit gesorgt. Standarts sind leicht zu erhalten, zu warten und zu kontrollieren. Damit wird der Bereich Technik zu einem „harten“, stabilen, kalkulierbaren Faktor (hard factor).

Im Mensch-Unternehmen-System erweist sich das Unternehmen als Struktur ebenfalls als ‚hard factor‘, da seine Organisation und Hierarchie durch den einzelnen Mitarbeiter weitgehend unbeeinflussbar ist.

Das schwächste Glied ist und bleibt der Mensch. Er ist weitgehend veränderlich und damit unkalkulierbar. Er ist der ‚soft factor‘ im System. Seine Individualität in Wahrnehmung, Reaktion und Verhalten beeinflusst in ständigem „Bio-Feedback“ jeden Arbeitsprozeß: ob er den Rhythmus seiner Arbeit bestimmt oder umgekehrt der Arbeitsprozeß dem Menschen seinen Rhythmus diktiert. Seine Gesundheit, seine Emotionalität, sein Stressverhalten, seine soziale Kompetenz, sein „Leistungsvermögen“ im Gesamtsystem bestimmt letztendlich die Effizienz und den Erfolg jeden Arbeitsprozesses und damit den Gesamterfolg eines Unternehmens – und seinen persönlichen, privaten und sozialen Erfolg.

Eine anhaltend gestörte Interaktion und Kommunikation im System „Mensch-Maschine, bzw. Mensch-Unternehmen“, „Mensch-Mitarbeiter“ zwingt den Menschen in ein Gefühl zunehmender und beständiger Dissonanz zu seiner Umgebung, was sich sowohl auf sein individuelles Gesamtbefinden wie auf sein privates und soziales Verhalten auswirkt. Im Gegenzug wirken sich gestörte Kommunikation und Anpassungsprobleme im persönlichen, privaten und sozialen Umfeld negativ auf die Leistungsfähigkeit im Arbeitsumfeld aus.

Was kann der Trainer / Coach zur persönlichen Effizienz- und Leistungssteigerung beitragen?

Aus dem Bewußtsein um eine gestörte Kommunikation und Adaptation erwächst die Aufgabe zur „Optimierung des Menschen“. Dies kann im Rahmen eines individuellen Persönlichkeits- und Stressmanagements erfolgen.

Das erfordert objektivierbare Methoden zum Erkennen und Kontrollieren höchst individueller funktioneller Geschehen unter physiologischem, psychischem wie mentalem Aspekt.

Stressreaktionen sind natürliche Prozesse im Sinne einer Selbstregulation und Selbstorganisation des Organismus. Sie haben das Ziel der optimalen Anpassung (Adaptation) des Menschen an seine Umwelt. Zum Problem für den Menschen und seine Gesundheit wird erst die dauerhafte Abschwächung durch Überforderung bzw. völlige Blockierung von Adaptationsprozessen.

Biosignal „STIMME“ - Sprich zu mir, damit ich sehe, wer du bist. (Sokrates)

Bereits die Griechen wussten um die Repräsentation der Persönlichkeit in der Stimme.

Die Stimme ist ein lebendiges, sich stets veränderndes Biosignal, das sich für die Beobachtung und Kontrolle der Adaptationsfähigkeit des Menschen an seine Umwelt besonders eignet.

vocalyse® Stimmfrequenzanalyse nach Dr. Arno Heinen

Die von Dr. med. Arno Heinen entwickelte Methode der Stimmfrequenzanalyse als Emotions- und Stress Screening eröffnet neue Chancen, Einblick in die individuelle Leistungsfähigkeit diverser elementar wichtiger Stress-Systeme zu erfahren. Die Methode basiert auf der Interpretation des rhythmischen Verhaltens organischer Systeme: dem Biologischen Rhythmus System BRS.

Chronische Stressoren wie eine dauerhaft unterdrückte Persönlichkeitsstruktur oder eine tiefgreifend gestörte Rhythmik durch konditionierende einschneidende frühkindliche Erlebnisse und Erfahrungsmuster können beispielsweise über speziell entwickelte Interpretationsverfahren schnell und sicher erkannt werden. Über die Instrumentalisierung der gestörten Rhythmik erfolgt konsequent eine logische sanfte Balancierung, die eine bewusste Aufarbeitung ermöglichen kann.

Über spezielle Interpretationsverfahren wird ein umfassendes Persönlichkeitsprofil erstellt, das den Menschen nicht in einer Typisierung festlegt, aber annähert, das den Menschen in seiner Variabilität und seinen Möglichkeiten erfasst. Das BRS ist ein lebendiges, sich stets veränderndes oszillierendes System, das auf der Basis genetischer Vorgaben aktuelle Kommunikation mit der Umwelt und die optimale

Adaptation daran gewährleistet. Es lassen sich anhand der vocalyse® Stimmanalyse Rückschlüsse ziehen auf diese Adaptations- und Kommunikationsfähigkeit.

Prognosen über zukünftige Verhaltensweisen oder gar strukturelle organische Veränderungen bieten sich an: sie sind an Wahrscheinlichkeit, Tendenz, Möglichkeit gebunden. Damit erlaubt das System aufgrund der rhythmischen Verkopplung von somatischen, emotionalen und mentalen Funktionen den Blick sowohl auf genetisch bedingte Persönlichkeitsstrukturen wie den Blick in die Vergangenheit auf Ereignisse, die einschneidende – konditionierende - Auswirkungen auf die Funktionalität des Gesamtorganismus hatten, den Blick auf die Gegenwart mit seinem IST-Status, wie auch den Blick in die Zukunft auf Ziele, Wünsche, den SOLL-Status.

Ein besonderes Charakteristikum der Stimme ist ihre hohe Sensibilität. Bereits kleinste Veränderungen der Umwelt, aber vor allem auch imaginierte Situationen bewirken eine analoge Veränderung des Biosignals. Auf diese Weise kann das Stressverhalten in Situationen aus der Vergangenheit und in der Zukunft (Zielvorstellungen, Problemsituationen,...) zur Beurteilung herangezogen werden.

Die Sinnhaftigkeit einer rechtzeitigen Beratung und gezielter Änderungen in ganzheitlicher Sicht ist auf diese Weise einsichtig zu machen.

Erfolg

- Konsekutives und konsequentes Handeln durch Objektivität
- Persönliche Zufriedenheit durch optimale Anpassung von Trainingskonzepten
- Ganzheitliches Handeln durch Integration somatischer, emotionaler und mentaler Aspekte
- Zeit- und Kostenersparnis durch Fokussierung und Schnelligkeit
- Effizienzsteigerung und Erfolg durch Individualisierung

Setting

Die vocalyse® Stimmanalyse schafft eine objektive Grundlage für jedes Handlungskonzept. Damit ist die Problematik des Erstkontaktes: Gesprächseinstieg, Auffindung eines Ansatzpunktes, etc. wesentlich vereinfacht und beschleunigt. Die Gesprächsführung erfolgt „objektiv klientenorientiert“ und kann betont sachlich, körperlich betont oder emotional / mental – je nach Persönlichkeit von Trainer wie Klient und Konzept des Trainers weiter aufgebaut werden.

Beratung und jedes weitere Handlungskonzept folgen konsekutiv aus einer beiderseits einsichtigen Situation heraus.

Handling

Das Verfahren ist mobil durchzuführen und unkompliziert im Handling für Trainer wie für Klient. Es liefert nach der Stimmaufnahme unmittelbar optisch aufbereitete „Stimm-Kurven“ zur individuellen Interpretation.

Controlling

vocalyse® basierte Trainingsprogramme ermöglichen eine für alle Beteiligten objektivierbare Bestandsaufnahme, eine Erst“Anamnese“, einen IST-Zustand, und im weiteren Verlaufs- und Endkontrolle. Die Verlaufskontrolle beobachtet den jeweils aktuellen Entwicklungsstand auf seine Veränderung Richtung Zielvorstellung und SOLL-Zustand. Die Endkontrolle ergänzt die Betrachtung von Maschinerie und Zahlen, die der Mensch als Resultat von Training und Beratung in Bewegung versetzt hat. Sie umfasst zusätzlich den persönlichen Fortschritt, den persönlichen Gewinn, das persönliche Wohlbefinden.

Compliance

Persönliches Wohlbefinden ist Grundlage jeder „Bindung“. Das Verfahren wird damit zu einem festen Bestandteil und Anlass einer emotionalen Bindung in der Interaktion Trainer/Klient, geprägt von Verantwortung und Vertrauen. Ein regelmäßiger Check, ¼ oder ½ jährlich, führt diese Entwicklung sinnvoll - weil sachimmanent nachvollziehbar - weiter, sowohl hinsichtlich unternehmerischer wie persönlicher Entwicklung. Dies unter dem Aspekt „den eigenen Rhythmus bewahren“ und „sich Wohlfühlen“ für Gesundheit, Genuß und Erfolg.

Global Communication and Service

Eine optimale Betreuung wird durch die Option „Internetkommunikation“ ermöglicht. Via vocalyse® client, einem USB-Stick mit einer Miniversion, kann der Klient ortsunabhängig jederzeit aktuell seine Stimme via Internet „seinem persönlichen“ Betreuer zur Analyse senden und umgehend Rat und Intervention des Trainers erhalten.

vocalyse® Stimmfrequenzanalyse und Trainingsprogramme

Das bedeutet für jedes Trainingsprogramm: wenn bereits auf der „sensibelsten“ Regulationsebene, der Rhythmus Ebene, Dysregulation stattfindet, kann auf anderen, nachfolgenden, nicht optimal gearbeitet werden. Ein Verkaufstraining oder Mentaltraining wird erst sinnvoll und effektiv zu gestalten sein, wenn durch die Beweislage einer gestörten Rhythmik diese vorab bzw. begleitend reguliert wird. Reine Denkprozesse bleiben an der Oberfläche nach dem Motto „Denkhirn an Denkhirn“. Der gute Wille allein reicht in den meisten Fällen nicht zu tief greifenden Verhaltensänderungen und nachhaltigem Erfolg. Im Gegenteil verursacht ein forciertes Verhaltenstraining u. U. zusätzliche Überforderung. Eine veränderte Wahrnehmung von Zeit, Raum, Distanz, Geschwindigkeit bedeutet aufgrund des resultierenden Fehlverhaltens ein beträchtliches Sicherheitsrisiko im beruflichen Alltag, im Straßenverkehr und eine beträchtliche Einschränkung in der sozialen Kommunikation. Wem die Zeit davon rast, kommt mit höchst akkurat und langsam arbeitenden Kollegen und Partnern stets in Konflikt – wie umgekehrt. Auch hier ist die Darstellung und Bewusstmachung der Persönlichkeitsstrukturen und die konsequente Regulation der individuellen Rhythmus-Situation als Grundlage für jedes Trainingsprogramm zu sehen.

In der Fortführung wird eine gezielte Balancierung und Rückführung der eigenen biologischen Rhythmik mittels eines speziellen Softwaretools zur Rhythmus-Frequenz-Modulation ermöglicht. Diese Methode läßt sich ideal in das spezielle Konzept des Trainers integrieren.

**Nur der ist erfolgreich, der „seinen Rhythmus lebt“
Nur der Erfolgreiche, der „seinen Rhythmus bewahrt“,
kann seinen Erfolg bewahren und genießen.**

Wissenschaftlicher Background

„...Die Synchronisation der Körperfunktionen untereinander, aber auch mit dem natürlichen Rhythmus der Umwelt ist eine wichtige Voraussetzung für Gesundheit und Wohlbefinden. Das bedeutet aber auch, dass eine Störung des körpereigenen Rhythmus zu zahlreichen körperlichen Erkrankungen führen kann, aber auch Verhaltensstörungen wie etwa Schlafstörungen, Tagesschläfrigkeit, verminderte Leistungsfähigkeit,... Jetlag, ... Winterdepression...“

(EPBRS European Pineal and Biological Rhythms Society – R. Wessinghage – Klinikum der J.W. Goethe-Universität Frankfurt / Main)

Den wissenschaftlichen Background für diese Methode liefern Chronobiologie und –medizin, Schlaf- und Stressforschung. Man weiß seit langem um die funktionellen rhythmischen Vorgänge im lebenden Gesamtorganismus und ihre sensible Beeinflussung durch äußere Rhythmen wie Jahreszeiten, Mondwechsel, Tag/Nacht-Wechsel, und eben auch durch Stress. Stress bewirkt Veränderungen der inneren biologischen Rhythmen: aus Ruhe-Rhythmen werden Stress-, bzw. Erschöpfungsrhythmen. Ein Beispiel: der Herzrhythmus wird unter Anforderung, unter „Stress“ schneller und lauter, d. h. Frequenz- und Amplitudenänderungen werden verursacht. Das Biologische Rhythmus System BRS ist vernetzt. Mit den rhythmischen Veränderungen gehen unmittelbar Veränderungen der Wahrnehmung von Raum, Zeit, Distanz und Geschwindigkeit einher. Verhaltens- und Emotions- Veränderungen im Sinne archaischer Verhaltensmuster und Reflexe reagieren mit den entsprechend angekoppelten Emotionen: Flucht – Angst und Panik, Kampf – Nervosität und Aggression, Ohnmacht – Blockade und Apathie.

Stimmanalyse – voice analysis Emotions- und Stress Screening

Die Stimme ist ein hoch sensibles, zeitlich sich stets veränderndes lebendiges System. Sie reagiert auf jede Art von Einflüssen / Stressoren. Unmittelbar mit Gehör/Gehirn verbunden finden sich in der Stimme vor allem auch die Veränderungen aufgrund vibroakustischer Stimuli. Damit repräsentiert sie das „Orchester Organismus“ in seinem Zusammenspiel der unterschiedlichen Regelkreise und Rhythmen.

Die **vocalyse® Stimmfrequenzanalyse** ermöglicht über eine Zerlegung der Stimme in ihre Frequenzbestandteile die Detektierung auffälliger Frequenzen und Frequenzbereiche, die repräsentativ für das Biologische Rhythmus System BRS zu interpretieren sind.

Im Frequenzband der menschlichen Stimme spiegelt sich das individuelle BRS (Biologische Rhythmus System) wie die entsprechenden Emotions- und Stressverhalten wider.

Die Stimme wird als Repräsentant des Gesamtorganismus in seiner Ganzheitlichkeit körperlicher, emotionaler und mentaler Funktions- und Regelkreisgeschehen gesehen.

Friedrichshafen, April 2009