



# activity check

Nr.	Aktivität (Notiz)	Start	Dauer	HRV-Score
<b>1</b>	PC	09:19	161	56 %
<b>2</b>	Essen / Trinken	12:00	16	55 %
<b>3</b>	PC	12:16	84	60 %
<b>4</b>	Entspannen / Ruhen	13:40	15	51 %
<b>5</b>	Entspannen / Ruhen	13:55	21	60 %
<b>6</b>	Kommunikation	14:16	77	54 %
<b>7</b>	Andere Tätigkeit	15:33	8	39 %
<b>8</b>	Andere Tätigkeit	15:41	134	56 %
<b>9</b>	Essen / Trinken	17:55	20	38 %
<b>10</b>	Kommunikation	18:15	90	43 %
<b>11</b>	Kommunikation	20:26	50	61 %
<b>12</b>	TV	21:16	45	55 %
<b>13</b>	Andere Tätigkeit	22:01	29	54 %
<b>14</b>	Andere Tätigkeit	22:30	10	58 %
<b>15</b>	Schlaf	22:40	488	64 %
<b>16</b>	Entspannen / Ruhen	06:48	22	65 %
<b>17</b>	Manuelle Arbeit	07:10	25	57 %

## 1. PC (Notiz) 09:19 Uhr (161 Min.)

**Herzrate:** Ø 65,54 BPM (+1 % Tag Ø)

**Total Power:** 5 185 msec<sup>2</sup> (-9 % Tag Ø)

**VLF:** 2 527 msec<sup>2</sup> (49 %) (-7 % Tag Ø)

**LF:** 1 730 msec<sup>2</sup> (33 %) (-16 % Tag Ø)

**HF:** 320 msec<sup>2</sup> (6 %) (+14 % Tag Ø)

**pNN50:** 14,65 % (+12 % Tag Ø)

**Minimale Herzrate:** 50,38 BPM

**Maximale Herzrate:** 114,50 BPM

Dein Körper war **ruhig** und im **Arbeitsmodus**. Die **Herzfrequenz** blieb im unteren Normalbereich, kaum schwankend – ein Zeichen stabiler **Kraftreserven**. Die **Gesamtenergie** ist mittel, sodass du genügend Reserven hattest, um mental zu arbeiten. Auffällig ist der VLF-Anteil von 49 %, der auf **mentale Belastung** hinweist; HF von 6 % und pNN50 bei knapp 15 % zeigen eine moderate **Parasympathikus**-Aktivität. Du konntest viele Aufgaben **fokussiert** erledigen, ohne sofort zu ermüden, doch kleine **Auszeiten** wären sinnvoll, um einen Überlauf zu vermeiden. Insgesamt warst du **leistungsfähig**, aber es blieb wenig Spielraum für tiefe **Balance**.

**Unser Tipp:** Gönn dir jede Stunde eine kurze Pause: kurz aufstehen, Schultern lockern, sechs tiefe Atemzüge und ein Glas Wasser – das hilft deinem System, **Stress** zu regulieren.

**PLAYBOOK Tools:** #Stress #Achtsamkeit #Powerbreak

## 2. Essen / Trinken (Notiz) 12:00 Uhr (16 Min.)

**Herzrate:** Ø 69,49 BPM (+7 % Tag Ø)

**Total Power:** 5 573 msec<sup>2</sup> (-2 % Tag Ø)

**VLF:** 2 452 msec<sup>2</sup> (44 %) (-9 % Tag Ø)

**LF:** 2 010 msec<sup>2</sup> (36 %) (-2 % Tag Ø)

**HF:** 333 msec<sup>2</sup> (6 %) (+19 % Tag Ø)

**pNN50:** 11,30 % (-13 % Tag Ø)

**Minimale Herzrate:** 51,59 BPM

**Maximale Herzrate:** 97,56 BPM

Diese Mahlzeit führte zu einer leichten **Aktivierung**: Deine **Herzfrequenz** ist moderat erhöht, die **Gesamtenergie** bleibt solide. HF liegt bei 6 %, pNN50 bei 11 % – der **Parasympathikus** kommt nicht richtig zum Zuge. Das Verdauungssystem arbeitet, aber dein Körper bleibt eher im **aktiven** Modus. Gleichzeitig sinkt der VLF-Anteil kaum, sodass eine gewisse **Grundspannung** bleibt. Das lässt vermuten, dass du schnell gegessen hast oder gedanklich bei anderen Aufgaben warst. Um mehr **Balance** zu schaffen, darfst du die Mahlzeit bewusster genießen und dich auf die **Verdauung** einstellen.

**Unser Tipp:** Iss langsam, kaue gründlich, atme bewusst durch die Nase und trinke dazu ausreichend Wasser. Nach dem Essen fünf Minuten ruhig sitzen oder einen kurzen Spaziergang – das unterstützt dein **Mikrobiom** und fördert die Erholung.

**PLAYBOOK Tools:** #Mikrobiom #Wasser #Brainfood

### 3. PC (Notiz) 12:16 Uhr (84 Min.)

**Herzrate:** Ø 63,28 BPM (-3 % Tag Ø)

**Total Power:** 5 867 msec<sup>2</sup> (+3 % Tag Ø)

**VLF:** 2 919 msec<sup>2</sup> (50 %) (+8 % Tag Ø)

**LF:** 1 903 msec<sup>2</sup> (32 %) (-8 % Tag Ø)

**HF:** 354 msec<sup>2</sup> (6 %) (+26 % Tag Ø)

**pNN50:** 19,29 % (+48 % Tag Ø)

**Minimale Herzrate:** 51,68 BPM

**Maximale Herzrate:** 109,29 BPM

Hier warst du **entspannt**, aber **fokussiert**. Die **Herzfrequenz** ist niedriger, die **Gesamtenergie** steigt leicht, und HF/pNN50 (6 %/19,3 %) signalisieren eine gesteigerte vagale Aktivität – der **Parasympathikus** wird aktiver. Der VLF-Anteil bleibt hoch, was **mentale Aktivierung** anzeigt, doch du nutzt deine **Kraftreserven** effizient. Du befindest dich im **Flow** und gerätst nicht in die Erschöpfung. Diese Balance zwischen Aktivierung und **Erholung** ist ideal für analytische oder kreative Arbeit. Insgesamt arbeitest du **leistungsfähig** und bleibst in der **Balance**.

**Unser Tipp:** Halte diesen Zustand, indem du alle 50 Minuten eine **Achtsamkeits-Übung** einbaust (z. B. drei Box-Breathing-Runden) und regelmäßig ein Glas Wasser trinkst. Ein klarer Tagesplan unterstützt die **Regelmässigkeit**.

**PLAYBOOK Tools:** #Gehirn #Achtsamkeit #Regelmässigkeit

## 4. Entspannen / Ruhen (Notiz) 13:40 Uhr (15 Min.)

**Herzrate:** Ø 62,62 BPM (-4 % Tag Ø)

**Total Power:** 7 211 msec<sup>2</sup> (+26 % Tag Ø)

**VLF:** 3 942 msec<sup>2</sup> (55 %) (+46 % Tag Ø)

**LF:** 2 116 msec<sup>2</sup> (29 %) (+3 % Tag Ø)

**HF:** 219 msec<sup>2</sup> (3 %) (-22 % Tag Ø)

**pNN50:** 9,64 % (-26 % Tag Ø)

**Minimale Herzrate:** 46,58 BPM

**Maximale Herzrate:** 98,52 BPM

In dieser Ruhephase sinkt dein **Puls**, doch die **Total Power** bleibt hoch; du hast noch viel **Energie** in dir. HF (3 %) und pNN50 (9,6 %) sind niedrig – der **Parasympathikus** ist zurückhaltend. Der VLF-Anteil von 55 % signalisiert **Grundspannung** und mentale Nachhall-Aktivität. Du möchtest dich entspannen, aber der Körper hält fest. Um echte Erholung zu erreichen, brauchst du bewusstes **Loslassen**. Obwohl genug Kraft vorhanden ist, fehlt die tiefe **Regeneration**. Es zeigt sich: kurze Pausen helfen, doch ohne gezielte Übungen kann **Balance** schwer werden.

**Unser Tipp:** Übe **Atemtechniken** mit verlängertem Ausatmen (4 Sekunden ein, 8 Sekunden aus) und lass die Schultern bewusst sinken. Kurze **Entspannungs-Übungen** reduzieren die Spannung und fördern den **Stressabbau**.

**PLAYBOOK Tools:** #Entspannung #Atemtechniken #Stressabbau

## 5. Entspannen / Ruhen (Notiz) 13:55 Uhr (21 Min.)

**Herzrate:** Ø 57,43 BPM (-12 % Tag Ø)

**Total Power:** 6 991 msec<sup>2</sup> (+23 % Tag Ø)

**VLF:** 3 848 msec<sup>2</sup> (55 %) (+42 % Tag Ø)

**LF:** 2 010 msec<sup>2</sup> (29 %) (-2 % Tag Ø)

**HF:** 278 msec<sup>2</sup> (4 %) (-1 % Tag Ø)

**pNN50:** 13,09 % (+0 % Tag Ø)

**Minimale Herzrate:** 45,66 BPM

**Maximale Herzrate:** 89,29 BPM

Diese Pause bringt deine **Herzfrequenz** auf ein sehr niedriges Niveau; die **Gesamtenergie** bleibt stark. HF steigt leicht (4 %), pNN50 liegt bei 13 % – dein **Parasympathikus** erwacht langsam, aber die volle Erholung bleibt aus. VLF ist mit 55 % weiter hoch und deutet auf **Restspannung** hin. Trotz der ruhigen Haltung bleibt der Geist aktiv; es fällt dir schwer, ganz abzuschalten. Du schwebst zwischen **Ruhe** und latenter **Anspannung**, so dass echte **Regeneration** nicht gelingt. Achtsames Loslassen könnte helfen, die Balance zu verbessern.

**Unser Tipp:** Schließe die Augen, konzentriere dich beim **Body-Scan** auf verschiedene Körperteile und atme seufzend aus. Eine Tasse Kräutertee und bewusste **Auszeiten** unterstützen deinen **Stressabbau**.

**PLAYBOOK Tools:** #Entspannung #Auszeiten #Stressabbau

## 6. Kommunikation (Notiz) 14:16 Uhr (77 Min.)

**Herzrate:** Ø 64,22 BPM (-1 % Tag Ø)

**Total Power:** 5 040 msec<sup>2</sup> (-12 % Tag Ø)

**VLF:** 2 541 msec<sup>2</sup> (50 %) (-6 % Tag Ø)

**LF:** 1 682 msec<sup>2</sup> (33 %) (-18 % Tag Ø)

**HF:** 236 msec<sup>2</sup> (5 %) (-16 % Tag Ø)

**pNN50:** 12,08 % (-8 % Tag Ø)

**Minimale Herzrate:** 46,58 BPM

**Maximale Herzrate:** 99,83 BPM

Dieses lange Gespräch hielt dich **aufmerksam**, aber nicht überaktiv. Deine **Herzfrequenz** ist moderat und stabil; die **Gesamtenergie** sinkt, was auf geistigen Verbrauch hinweist. HF (5 %) und pNN50 (12 %) bedeuten, dass der **Parasympathikus** wenig Raum hat – **Stressmanagement** könnte nötig sein. VLF bleibt bei 50 %, was **Grundspannung** durch soziale Interaktionen zeigt. Insgesamt bist du im **Leistungsmodus**, ohne echte Erholungsimpulse. Solche Gespräche können Kraft ziehen, wenn kein Ausgleich folgt.

**Unser Tipp:** Nach längeren Gesprächen 1–2 Minuten an die frische Luft, tief atmen und die Augen schließen. Bedanke dich innerlich und reflektiere kurz über das Gespräch; so schaffst du **Dankbarkeit** und entlastest dein Nervensystem.

**PLAYBOOK Tools:** #Stressmanagement #Dankbarkeit #Reflexion



## 7. Andere Tätigkeit (Notiz) 15:33 Uhr (8 Min.)

**Herzrate:** Ø 70,49 BPM (+8 % Tag Ø)

**Total Power:** 4 720 msec<sup>2</sup> (-17 % Tag Ø)

**VLF:** 2 540 msec<sup>2</sup> (54 %) (-6 % Tag Ø)

**LF:** 1 477 msec<sup>2</sup> (31 %) (-28 % Tag Ø)

**HF:** 232 msec<sup>2</sup> (5 %) (-17 % Tag Ø)

**pNN50:** 6,04 % (-54 % Tag Ø)

**Minimale Herzrate:** 58,48 BPM

**Maximale Herzrate:** 85,23 BPM

Diese kurze Tätigkeit löste einen **Stress-Peak** aus: Die **Herzfrequenz** ist hoch, die **Gesamtenergie** sinkt deutlich. HF und pNN50 sind sehr niedrig (5 % bzw. 6 %), der **Parasympathikus** spielt kaum mit. Der VLF-Anteil (54 %) zeigt **Stresssymptome** und innere Spannung. Du bist hier im **Alarmmodus** und nutzt kaum **Regeneration**. Solche Spitzen können durch Hektik oder Ärger entstehen; sie belasten das Herz-Kreislauf-System, wenn sie nicht abgefangen werden.

**Unser Tipp:** Schüttele Arme und Beine, atme viermal bewusst tief aus und mache ein paar Dehnübungen. So lädst du dein System wieder auf und förderst **Regeneration**.

**PLAYBOOK Tools:** #Stresssymptome #Stressabbau #Regeneration

## 8. Andere Tätigkeit (Notiz) 15:41 Uhr (134 Min.)

**Herzrate:** Ø 68,19 BPM (+5 % Tag Ø)

**Total Power:** 6 096 msec<sup>2</sup> (+7 % Tag Ø)

**VLF:** 2 795 msec<sup>2</sup> (46 %) (+3 % Tag Ø)

**LF:** 2 328 msec<sup>2</sup> (38 %) (+13 % Tag Ø)

**HF:** 271 msec<sup>2</sup> (4 %) (-3 % Tag Ø)

**pNN50:** 11,71 % (-10 % Tag Ø)

**Minimale Herzrate:** 50,55 BPM

**Maximale Herzrate:** 103,45 BPM

Diese längere **Alltagsarbeit** fordert dich moderat: Die **Herzfrequenz** ist erhöht, aber stabil. Die **Total Power** liegt über dem Tagesschnitt – du hast gute **Kraftreserven**. HF (4 %) und pNN50 (11,7 %) zeigen, dass der **Parasympathikus** zwar aktiv ist, aber nicht dominant. VLF (46 %) und LF (38 %) sind ausgeglichen, was eine **dynamische** Tätigkeit ohne Überlastung beschreibt. Du bleibst im **Aktivmodus**, investierst Energie, kommst aber kaum zur **Regeneration**. Ein klarer Rhythmus mit kleinen Pausen unterstützt die **Motivation** und verhindert Erschöpfung.

**Unser Tipp:** Plane regelmäßige Pausen ein (alle 60 Minuten), in denen du kurz aufstehst, dich streckst oder einen Schluck Wasser trinkst. Nutze bewusste **Rhythmisierung**, um deine Energie zu balancieren und **Regeneration** zu ermöglichen.

**PLAYBOOK Tools:** #Regeneration #Rhythmisierung #Motivation

## 9. Essen / Trinken (Notiz) 17:55 Uhr (20 Min.)

**Herzrate:** Ø 70,36 BPM (+8 % Tag Ø)

**Total Power:** 4 113 msec<sup>2</sup> (-28 % Tag Ø)

**VLF:** 1 791 msec<sup>2</sup> (44 %) (-34 % Tag Ø)

**LF:** 1 664 msec<sup>2</sup> (40 %) (-19 % Tag Ø)

**HF:** 175 msec<sup>2</sup> (4 %) (-38 % Tag Ø)

**pNN50:** 5,73 % (-56 % Tag Ø)

**Minimale Herzrate:** 57,36 BPM

**Maximale Herzrate:** 85,71 BPM

Beim Abendessen warst du nur oberflächlich **entspannt**. Die **Herzfrequenz** blieb relativ hoch, während die **Gesamtenergie** stark abnimmt – du bist eher ausgelaugt. HF (4 %) und pNN50 (5,73 %) sind sehr niedrig; der **Parasympathikus** bleibt zurückhaltend, also keine echte **Regeneration**. VLF sinkt zwar, liegt aber noch bei 44 %. Es wirkt, als hättest du in Eile gegessen oder dich gestresst gefühlt. Ohne bewusste Verlangsamung wird das Essen mehr zur Pflicht als zur **Auszeit**. Dein Körper nutzt diese Mahlzeit daher nicht zur Erholung.

**Unser Tipp:** Nimm dir Zeit: Iss bewusst, versorge dich mit ausreichend **Mikronährstoffen**, trinke Wasser und sitze danach ruhig. So können sich **Hormone** regulieren und der Körper besser regenerieren.

**PLAYBOOK Tools:** #Wasser #Mikronährstoffe #Hormone

## 10. Kommunikation (Notiz) 18:15 Uhr (90 Min.)

**Herzrate:** Ø 71,84 BPM (+10 % Tag Ø)

**Total Power:** 5 916 msec<sup>2</sup> (+4 % Tag Ø)

**VLF:** 2 326 msec<sup>2</sup> (39 %) (-14 % Tag Ø)

**LF:** 2 538 msec<sup>2</sup> (43 %) (+23 % Tag Ø)

**HF:** 319 msec<sup>2</sup> (5 %) (+14 % Tag Ø)

**pNN50:** 9,62 % (-26 % Tag Ø)

**Minimale Herzrate:** 55,00 BPM

**Maximale Herzrate:** 111,73 BPM

Dieses späte Gespräch hat deinen **Puls** stark erhöht. Die LF-Anteile (43 %) zeigen eine klare **Sympathikus-Aktivierung**; HF (5 %) und pNN50 (9,62 %) bleiben niedrig, sodass der **Parasympathikus** kaum anspringt. Deine **Gesamtenergie** ist noch relativ hoch, doch das Nervensystem steht unter **Stress**. Solche Gespräche aktivieren deine **Glaubenssätze** oder Sorgen; du bleibst im **Arbeitsmodus**, statt runterzufahren. Das zeigt, dass du stärker an deinem **Stressmanagement** arbeiten kannst, um im Alltag nicht auszubrennen.

**Unser Tipp:** Nach langen, intensiven Gesprächen: 3–4 Minuten tief durch die Nase ein- und ausatmen, Schultern und Nacken lockern und bewusst positive Gedanken pflegen. So senkst du das Stressniveau und findest **Reflexion**.

**PLAYBOOK Tools:** #Stressmanagement #Glaubenssätze #Reflexion

## 11. Kommunikation (Notiz) 20:26 Uhr (50 Min.)

**Herzrate:** Ø 61,99 BPM (-5 % Tag Ø)

**Total Power:** 6 192 msec<sup>2</sup> (+9 % Tag Ø)

**VLF:** 2 785 msec<sup>2</sup> (45 %) (+3 % Tag Ø)

**LF:** 2 395 msec<sup>2</sup> (39 %) (+16 % Tag Ø)

**HF:** 321 msec<sup>2</sup> (5 %) (+14 % Tag Ø)

**pNN50:** 19,80 % (+52 % Tag Ø)

**Minimale Herzrate:** 48,31 BPM

**Maximale Herzrate:** 95,69 BPM

Dieses Gespräch war **positiv**: Deine **Herzfrequenz** sank, die **Gesamtenergie** ist hoch. HF (5 %) und pNN50 (19,8 %) weisen auf eine starke **Vagus-Aktivierung** hin – du kommst in die **Regeneration**. VLF und LF sind moderat, sodass ein Gleichgewicht zwischen Aktivierung und **Erholung** entsteht. Das Gespräch scheint dir **Sinn** zu stiften und deine **Kraftreserven** aufzufüllen. Dankbarkeit und innere Ruhe wirken nachhaltig und unterstützen deine mentale Gesundheit.

**Unser Tipp:** Halte nach schönen Gesprächen kurz inne, atme tief durch, danke deinem Gegenüber und dir selbst und gönne dir einen Moment **Reflexion**. So verankerst du das gute Gefühl und stiftest **Sinn**.

**PLAYBOOK Tools:** #Dankbarkeit #Reflexion #Sinn

## 12. TV (Notiz) 21:16 Uhr (45 Min.)

**Herzrate:** Ø 58,47 BPM (-10 % Tag Ø)

**Total Power:** 4 949 msec<sup>2</sup> (-13 % Tag Ø)

**VLF:** 2 331 msec<sup>2</sup> (47 %) (-14 % Tag Ø)

**LF:** 1 778 msec<sup>2</sup> (36 %) (-14 % Tag Ø)

**HF:** 245 msec<sup>2</sup> (5 %) (-13 % Tag Ø)

**pNN50:** 10,64 % (-19 % Tag Ø)

**Minimale Herzrate:** 49,67 BPM

**Maximale Herzrate:** 91,46 BPM

Beim Fernsehen sinkt deine **Herzfrequenz**, und die **Gesamtenergie** nimmt ab; du gehst in einen passiven Zustand über. HF (5 %) und pNN50 (10,6 %) zeigen eine moderate vagale Beteiligung, aber keine tiefe **Regeneration**. VLF und LF sind ausgeglichen, was eine leichte **Grundspannung** verrät. Das Fernsehen wirkt eher als gedankliches Abschalten denn als echte **Entspannung**, das Nervensystem bleibt im „Still-Wach“-Modus. Bildreize halten dich **aktiv**, daher ist eine bewusste **Balance** wichtig.

**Unser Tipp:** Verbinde den TV-Abend mit leichten Dehnübungen oder kurzen **Entspannungs-Übungen**, um den **Stressabbau** zu fördern. Wähle beruhigende Inhalte, um deine **Regeneration** zu unterstützen.

**PLAYBOOK Tools:** #Entspannung #Stressabbau #Regeneration

## 13. Andere Tätigkeit (Notiz) 22:01 Uhr (29 Min.)

**Herzrate:** Ø 64,33 BPM (-1 % Tag Ø)

**Total Power:** 5 052 msec<sup>2</sup> (-11 % Tag Ø)

**VLF:** 2 130 msec<sup>2</sup> (42 %) (-21 % Tag Ø)

**LF:** 2 104 msec<sup>2</sup> (42 %) (+2 % Tag Ø)

**HF:** 219 msec<sup>2</sup> (4 %) (-22 % Tag Ø)

**pNN50:** 11,85 % (-9 % Tag Ø)

**Minimale Herzrate:** 48,86 BPM

**Maximale Herzrate:** 92,02 BPM

Diese späte Tätigkeit liegt kurz vor dem Schlaf. Deine **Herzfrequenz** bleibt moderat, die **Gesamtenergie** ist mittel. HF (4 %) und pNN50 (11,85 %) signalisieren geringe vagale Aktivität; du bist noch **mental aktiv** und kommst nicht vollständig zur Ruhe. VLF bleibt bei 42 %, der Körper zeigt **Grundspannung**. Um gut schlafen zu können, brauchst du jetzt eine klare **Auszeit**. Ohne Routine fällt es schwer, in den Erholungsmodus zu wechseln.

**Unser Tipp:** Integriere eine Abendroutine: schreibe in dein **Tagebuch**, mache einen kurzen Digital-Detox (Handy weglegen) und plane die nächsten Schritte für den kommenden Tag. So schaffst du einen klaren Abschluss des Tages und gehst gelassener ins Bett.

**PLAYBOOK Tools:** #Tagebuch #Detox #Auszeiten

## 14. Andere Tätigkeit (Notiz) 22:30 Uhr (10 Min.)

**Herzrate:** Ø 55,45 BPM (-15 % Tag Ø)

**Total Power:** 5 553 msec<sup>2</sup> (-3 % Tag Ø)

**VLF:** 3 414 msec<sup>2</sup> (61 %) (+26 % Tag Ø)

**LF:** 1 292 msec<sup>2</sup> (23 %) (-37 % Tag Ø)

**HF:** 230 msec<sup>2</sup> (4 %) (-18 % Tag Ø)

**pNN50:** 14,91 % (+14 % Tag Ø)

**Minimale Herzrate:** 48,43 BPM

**Maximale Herzrate:** 84,27 BPM

Kurz vor dem Schlaf sinkt deine **Herzfrequenz** weiter; die **Gesamtenergie** bleibt stabil. Der VLF-Anteil steigt jedoch auf 61 %, was auf **Reflexion** und seelische Aktivität hinweist. HF (4 %) und pNN50 (14,9 %) sind moderat – du bist **müde**, aber noch nicht im völligen Erholungszustand. Diese Kombination deutet darauf hin, dass du zwar schlafen willst, aber Gedanken dich noch beschäftigen. Es ist jetzt wichtig, Stress abzubauen und einen klaren **Abschluss** zu finden.

**Unser Tipp:** Nimm dir fünf Minuten Zeit für **Dankbarkeit** und schreibe drei Dinge auf, die dir heute Freude gemacht haben. Eine kurze **Atemübung** mit verlängertem Ausatmen hilft, **Stressmanagement** zu unterstützen und loszulassen.

**PLAYBOOK Tools:** #Reflexion #Stressmanagement #Dankbarkeit



## 15. Schlaf (Notiz) 22:40 Uhr (488 Min.)

**Herzrate:** Ø 49,94 BPM (-23 % Tag Ø)

**Total Power:** 5 677 msec<sup>2</sup> (0 % Tag Ø)

**VLF:** 2 746 msec<sup>2</sup> (48 %) (+2 % Tag Ø)

**LF:** 2 025 msec<sup>2</sup> (36 %) (-2 % Tag Ø)

**HF:** 497 msec<sup>2</sup> (9 %) (+77 % Tag Ø)

**pNN50:** 24,45 % (+87 % Tag Ø)

**Minimale Herzrate:** 37,38 BPM

**Maximale Herzrate:** 92,17 BPM

Dein Schlaf war sehr **erholsam**. Die niedrige **Herzfrequenz** (Ø 49,94 BPM) zeigt tiefe Entspannung, und der hohe pNN50-Wert von 24,45 % signalisiert starke **Parasympathikus**-Aktivierung. HF-Anteile von 9 % sind moderat, aber deutlich über dem Tagesdurchschnitt. VLF und LF liegen im neutralen Bereich, sodass dein Nervensystem ausgeglichen arbeitet. Du nutzt die Nacht effektiv, um deine **Kraftreserven** aufzufüllen und das **Immunsystem** zu stärken. Die große Spannweite zwischen minimaler und maximaler Herzfrequenz ist typisch für Tief- und REM-Phasen; dein Körper durchläuft verschiedene **Schlafphasen**, repariert Gewebe und verarbeitet Erlebtes. Insgesamt befindest du dich in einer sehr **ruhigen** Schlafphase, die dir hilft, neue Energie zu sammeln.

**Unser Tipp:** Pflege deine **Schlafhygiene**: Dunkles, kühles Zimmer, keine Bildschirme vor dem Zubettgehen und ein kleines Ritual wie Lesen oder entspannte Atemzüge fördern noch tiefere **Regeneration**.

**PLAYBOOK Tools:** #Schlafhygiene #Schlaftracking #Immunsystem

## 16. Entspannen / Ruhen (Notiz) 06:48 Uhr (22 Min.)

**Herzrate:** Ø 58,24 BPM (-11 % Tag Ø)

**Total Power:** 9 122 msec<sup>2</sup> (+60 % Tag Ø)

**VLF:** 5 792 msec<sup>2</sup> (64 %) (+114 % Tag Ø)

**LF:** 2 247 msec<sup>2</sup> (25 %) (+9 % Tag Ø)

**HF:** 190 msec<sup>2</sup> (2 %) (-32 % Tag Ø)

**pNN50:** 14,47 % (+11 % Tag Ø)

**Minimale Herzrate:** 42,37 BPM

**Maximale Herzrate:** 88,63 BPM

Nach dem Aufstehen steigt deine **Total Power** stark an – du hast viel **Energie** für den Tag. Gleichzeitig ist der VLF-Anteil mit 64 % sehr hoch, ein Zeichen für morgendliche **Grundspannung**. HF (2 %) und pNN50 (14,47 %) sind niedrig; der **Parasympathikus** bleibt zurückhaltend. Deine **Herzfrequenz** ist zwar niedrig und stabil, aber du befindest dich im „Start-Modus“ und brauchst noch eine **Auszeit**, um in die Balance zu finden. Der Körper sammelt Kraft und wartet auf einen klaren **Rhythmus**.

**Unser Tipp:** Beginne deinen Tag mit einem festen **Morgenritual**: Trinke Wasser, bewege dich sanft, atme fünfmal tief ein und aus und plane kurz den Tag. So etablierst du **Regelmässigkeit**, löst Anspannung und gehst in **Auszeiten** über.

**PLAYBOOK Tools:** #Regelmässigkeit #Rhythmisierung #Auszeiten

## 17. Manuelle Arbeit (Notiz) 07:10 Uhr (25 Min.)

**Herzrate:** Ø 66,63 BPM (+2 % Tag Ø)

**Total Power:** 6 582 msec<sup>2</sup> (+15 % Tag Ø)

**VLF:** 2 878 msec<sup>2</sup> (44 %) (+6 % Tag Ø)

**LF:** 2 955 msec<sup>2</sup> (45 %) (+44 % Tag Ø)

**HF:** 184 msec<sup>2</sup> (3 %) (-34 % Tag Ø)

**pNN50:** 11,35 % (-13 % Tag Ø)

**Minimale Herzrate:** 47,36 BPM

**Maximale Herzrate:** 90,50 BPM

Bei dieser manuellen Arbeit bist du **körperlich aktiv**: Deine **Herzfrequenz** steigt leicht, die **Gesamtenergie** bleibt hoch, und LF-Anteile dominieren (45 %), während HF (3 %) und pNN50 (11,35 %) niedrig bleiben – das zeigt eine klare **Sympathikus-Aktivierung**. VLF liegt bei 44 %; du hast genug **Kraftreserven**, aber der **Parasympathikus** spielt kaum mit. Es fehlt die **Regeneration** während der Tätigkeit; um Verspannungen zu vermeiden, solltest du nach der Anstrengung gezielt locker lassen.

**Unser Tipp:** Beende die Arbeit mit einem kurzen **Cooldown**: Dehne Rücken und Schultern, massiere deine **Faszien** leicht und atme tief durch. So baust du **Stress** ab und förderst die **Regeneration**.

**PLAYBOOK Tools:** #Körperspannung #Stressabbau #Regeneration