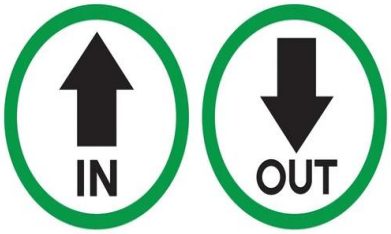


Guten Tag, wir setzen die Erklärung zur Variabilität des Herzschlags fort. Schauen wir uns das nächste Diagramm an.

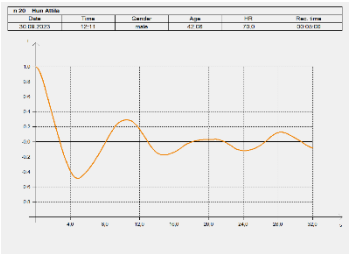
Es handelt sich um ein Autokorrelationsdiagramm. Das Diagramm zeigt uns, wie regelmäßig und schnell unser Körper wieder ins Gleichgewicht finden kann. Wir sehen, ob unser Körper regelmäßig entspannen kann. Wenn bereits beim Sitzen Probleme mit der Entspannung auftreten, ist klar, dass sich die Situation während der Leistung erheblich verschlechtern wird. In diesem Fall zeigt uns das Diagramm Extreme an. Schauen wir uns an, was uns das Diagramm bietet.



Erster Blick. Wechsel der Perioden.

Wir haben gesagt, dass der Energieverbrauch und die Energieaufnahme im Gleichgewicht sein sollten. Nach einem höheren Energieverbrauch sollte sehr schnell eine Phase der stärkeren, schnelleren und längeren Auffüllung der Energie folgen. Diese Regeneration sollte auf zwei Ebenen, nämlich dem Parasympathikus und den anabolen Hormonen, stattfinden. Es ist die Zeit der Entspannung und Auffüllung der Energiespeicher.

Zweiter Blick. Beschreibung des gesunden Zyklus.



Das richtige Diagramm sehen wir hier. Es zeigt einen regelmäßigen und ausgewogenen Wechsel zwischen Sympathikus und Parasympathikus. Es ist ein Zyklus von Verbrauch und Speicherung von Energie. Die Kurve über und unter der Achse ist symmetrisch. Die Anzahl der Amplituden bzw. Übergänge über die X-Achse beträgt 3 bis 4 Wellen. Das signalisiert einen gesunden Organismus.

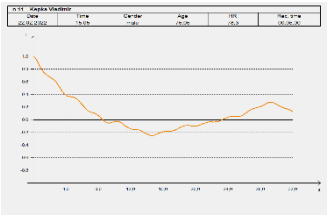
Dritter Blick. Beispiel aus dem Leben.

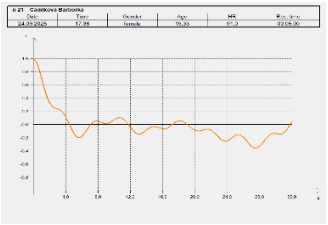




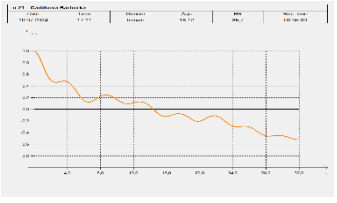
Stellen wir uns vor, wir fahren Auto. Wir tanken Sprit in den Tank und verbrauchen ihn während der Fahrt. Es geht um das Gleichgewicht zwischen Einnahmen und Ausgaben für Kraftstoff. Fahren wir flüssig, ist unser Verbrauch normal. Das Armaturenbrett im Auto zeigt uns den Verbrauch und die verbleibende Kilometerzahl an. Wir können das Tanken und den Verbrauch in längeren Zyklen planen. Wir sparen Energie.

Vierter Blick. Beschreibung der erhöhten Aktivität.





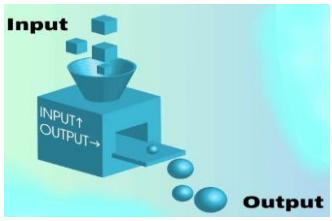
Es kann vorkommen, dass uns Umstände drängen und wir es eilig haben. Was passiert in diesem Moment? Wir drücken aufs Gas. Manchmal müssen wir schnell bremsen. Der Kraftstoffverbrauch steigt über den Normalwert. Wir überholen und bremsen. Der Bedarf an mentaler Konzentration auf die Straße steigt, was mit einem erhöhten Risiko verbunden ist. Insgesamt sehen wir, dass auch der Kraftstoffverbrauch steigt. Der Kraftstoff im Tank geht schneller zur Neige. Gleichzeitig nutzen wir das Auto, die Bremsen, die Reifen usw. mehr ab. Wir verbrauchen mehr Energie, aber der Fahrer kann sich das offenbar leisten. Ich habe die Energie, das Geld und genug Kraftstoff.



Fünfter Blick. Unteres Diagramm.

In diesem Diagramm sehen wir, dass die Anzahl der Amplituden erheblich gestiegen ist. Gleichzeitig sinkt die Höhe der Amplitude. Wir sehen, dass die Regelmäßigkeit bzw. Symmetrie der Kurve weiterhin besteht. Je länger wir in diesem Zustand bleiben, desto mehr beginnt die Gesamtrichtung der Kurve, unter die X-Achse zu fallen. Die Perioden der Amplituden verlängern sich. Mit anderen Worten, beim Autofahren müssen wir öfter tanken. Wir fahren Gas-Bremse. Der Organismus atmet schneller und flacher. Das Stressniveau steigt. Es gibt ein schnelles Wechselspiel von Sympathikus und Parasympathikus.

Sechster Blick. Beispiel aus den Familienfinanzen.



Wir können das Diagramm mit einer Situation vergleichen, in der wir Geld auf ein Konto einzahlen, es aber sofort ausgeben. Dieses Geld muss auf dem Konto bleiben. Die meisten Menschen zahlen mit Karte. Gleichzeitig müssen wir sicherstellen, dass die Bank sieht, dass wir ein regelmäßiges Einkommen haben. Es kann nämlich vorkommen, dass wir schnell Geld leihen müssen. Wenn die Bank keine Informationen über uns hat, kann sie uns nicht vertrauen und leiht uns kein Geld. Im schlimmsten Fall leiht sie uns das Geld zu hohen Kosten. Mit anderen Worten, wir müssen auch mit der externen Umgebung bzw. der Bank kommunizieren.

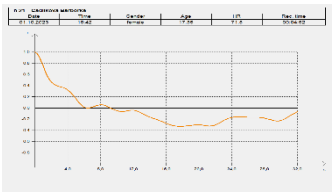
Siebter Blick. Beispiel aus der Unternehmensführung.



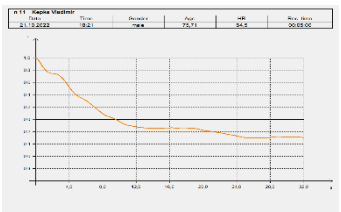
In diesen Fällen muss das Management des Unternehmens die Mitarbeiter viel intensiver steuern. Die Unternehmensführung muss vom strategischen zum routinemäßigen Management übergehen, da die Situation es erfordert. Die Unternehmensleitung muss ihre Energie zwischen strategischem und täglichem Routine-Management aufteilen. Schnelle Amplituden bedeuten, dass das Management von monatlichen Kontrollen auf wöchentliche Kontrollen umsteigen muss. Die Frequenz der Informationsflüsse zur Peripherie und zurück steigt. Es wird kommuniziert, was zu tun ist. Das ist natürlich sehr energieintensiv. Langfristig ist dieser Zustand in der Firma nicht gut. Ebenso wenig ist er im Organismus gut, aber in diesem Moment ist er notwendig. Die Leitung muss die Firma sanieren. Die Unternehmensführung muss die Bedingungen dafür schaffen. Die Energie zieht sie natürlich aus ihren Energiespeichern.



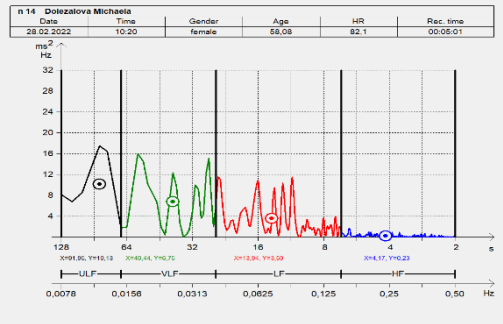
Achter Blick. Oberes Diagramm.

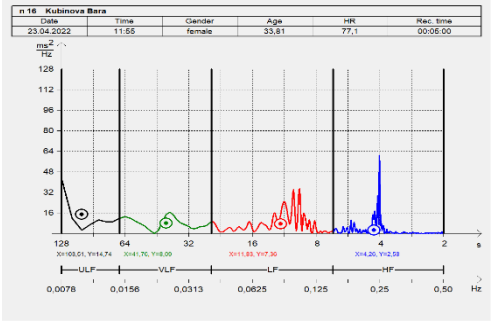


Wenn es nicht gelingt, die Kommunikation und die anschließende Aktivität wieder in die Norm zu bringen, wird sich die Situation weiter verschlechtern. Die Gesamtsaktivität sinkt. Die Kurve fällt unter die X-Achse und bleibt dort. Der Organismus verliert die Mehrheit seiner Energiespeicher und kann sich nicht entspannen. Der Organismus kann keine



Energie sparen. Der Fahrer ignoriert beim Autofahren den Rückgang des Treibstoffs im Tank, der bald leer sein wird. In meinem Budget ignoriere ich den wachsenden Mangel an Einnahmen und gebe dennoch weiterhin mehr aus. Ich bin ohne Reserven. Der Weg zurück zur Harmonie ist eine Verhaltensänderung. Andernfalls kommt es zum Kollaps, dem ein Notfallmodus vorausgeht. In jedem Moment sollte ich nach Lösungen suchen.





Neunter Blick. Was tun?

Allgemein gesagt, gibt es nur einen einzigen Weg zur Gleichgewicht. Dieser Weg hat bestimmte Phasen. Wir benötigen eine gute Diagnose, um die richtigen Entscheidungen treffen zu können. Wir müssen wissen, wo und wie wir unsere Kräfte bündeln können. Das Gleiche geschieht im Unternehmen. Es geht im Grunde genommen darum, das Krisenmanagement zu starten. Es ist notwendig, die Situation auf beiden Seiten der Gleichung zu ändern, sowohl beim Energieverbrauch als auch auf der Seite der Energieerzeugung und -speicherung. Diese wahre Diagnose können wir gerade durch die Methode der Messung der Herzfrequenzvariabilität beschreiben. Wir können kontinuierlich feststellen, ob die von uns gewählte Therapie bzw. die Veränderung der Bedingungen im Organismus einen Nutzen bringt oder nicht. Wir messen, ändern die Bedingungen und heilen uns.

Kontakte: Jan Michael Kubín

Adresse: Gercenova 856/3, Praha 15, 102 00

Telefon: 00420 – 602 344 013

E-mail: jan.kubin@hrv-healthcontrol.com

kubin.pansofia@gmail.com

WEBs: www. hrv-healthcontrol.com

Diese Websites werden zwischen 2026 und 2027 online gehen :

www.vitalityflows.com

www.vitalityflows.eu

www.doctorathome.cz

www.expresshealth.eu