

Der Biofeedback-Avatar: „Your Way to inner Balance“

Eine Symbiose von Kunst und Technik vereint zum Wohl des Menschen

Einleitung

Die Nummer Eins der Neujahrsvorsätze der Deutschen (68% der Befragten) für 2017 lautete „Stressabbau und Entspannung“. Kein Wunder also, dass der Markt für Wellness und Gesundheitsprävention boomt und allein in Deutschland einen jährlichen Umsatz von über 100 Milliarden Euro generiert. Längst ist das Thema Work-Life-Balance auch in Politik und Wirtschaft angekommen. Neue Produkte und Dienstleistungen, die Wertversprechen zur Verbesserung der eigenen Lebensqualität beinhalten, schießen wie Pilze aus dem Boden. Das Angebot ist reichhaltig und bunt: Wellnessgetränke und -kleidung, Yoga- und Meditationskurse bis hin zu Aufenthalten in Wellnesshotels und SPAs. Allen gemeinsam ist der Wunsch der Konsumenten, aktiv zur Verbesserung der Lebensqualität beizutragen – Gesundheitsprävention wird zum Lifestyle.

Mein Unternehmen bietet eben diesen Menschen, die auf der Suche nach einer flexiblen und individuellen Möglichkeit der Entspannung sind, die geeigneten, innovativen Produkte. „YOUR WAY TO INNER BALANCE“ – unser Motto, beschreibt das Ziel und den Weg dahin: die eigenen Ressourcen aktivieren, um Lebensfreude und Ausgeglichenheit zu erhöhen.

Entspannen mit dem Biofeedback-Avatar

Im Gegensatz zu bisher erhältlichen Geräten und Apps ist das Gesamtkonzept des Biofeedback-Avatar eine Symbiose aus kunstvollem Design, hochwertigem Material, innovativer Technik und einfacher Bedienbarkeit. Die Herzfrequenz des Nutzers wird drahtlos an eine Porzellanskulptur übertragen und in Form von Licht visualisiert. Dieses Feedback leitet den Nutzer in den gewünschten Entspannungszustand. Die ästhetische Form und das edle Lichtdesign heben den Biofeedback-Avatar dabei deutlich von Medizinprodukten oder reinen Technik-Gadgets ab und machen ihn einzigartig auf dem Markt.

Produktbeschreibung

Der Biofeedback-Avatar bietet eine ideale, komfortable, leicht bedienbare und ortsunabhängige Hilfe zur Entspannung und Stressreduktion. Der Biofeedback-Avatar ist ein Biofeedbackgerät mit ansprechendem Design, das die Selbstregulation des Anwenders durch Visualisierung innerer biologischer Prozesse unterstützt.

Der Biofeedback-Avatar macht den Herzschlag sichtbar und gibt somit dem Anwender die Möglichkeit der Selbstkontrolle und insbesondere der Einflussnahme auf seinen emotionalen Zustand. Der Avatar führt den Anwender mit einem farbigen Lichtsignal, das einem Frequenzbereich seines Pulsschlages zugeordnet ist, und angenehmen Farbwechseln, die eine Vertiefung der Entspannung visualisieren, in den erwünschten entspannten Zustand.

Mit einem Fitnessarmband wird der Puls des Anwenders gemessen und drahtlos in den Avatar übertragen. Dort werden die Daten mittels innovativer Technik in farbige Lichtimpulse umgewandelt und sichtbar gemacht. Ändert sich der Entspannungsgrad des Anwenders (z.B. durch gezielt ausgeführte Entspannungsübungen) wird der Puls langsamer, und es ändert sich die Farbe des Lichtimpulses – pro 10 Schläge langsamerer Puls gibt es einen Farbwechsel des Lichtimpulses. Der Anwender erkennt anhand der Farbänderung des Lichtimpulses in dem Avatar den eigenen inneren Zustand und lernt dadurch, mit welchen Handlungen (z.B. langsames, ruhiges Atmen, entspannte Haltung, Anwendung geeigneter Entspannungstechniken) er sich selbst in einen entspannten, ruhigen, angenehmen Zustand versetzen kann.

Bei der Anwendung des Avatars geht es nicht um eine technische Pulsmessung mit Frequenzanzeige auf einem Display. Die Intention ist die sinnliche Erfahrung, die es einer Person ermöglicht, über den Avatar mit sich in Interaktion zu treten und so eine gesundheitsfördernde Wirkung zu erzielen. Der Anwender erlebt sich somit selbst als aktiv und kompetent im Umgang mit den wachsenden Anforderungen des Alltags und erfüllt sich das Bedürfnis nach Selbstbestimmtheit und Selbstwirksamkeit im eigenen Leben.

Der Biofeedback-Avatar vereint durch sein Design, Material (Porzellan) und seine Technik vier mögliche Nutzungen für den Anwender:

- Er kann den Avatar, wie in seiner Anwendungsweise beschrieben, als Biofeedbackgerät nutzen.
- Eine weitere Nutzung besteht in der Anwendung als Lichtobjekt – durch das hochwertige Material Porzellan, erzeugt der Avatar durch seine Grundbeleuchtung ein wohlig, warmes Licht welches der Anwender als sehr angenehm und entspannend empfindet.
- Zusätzlich zur Funktion der Grundbeleuchtung hat der Anwender die Möglichkeit einen automatischen, sanften Farbwechsel einzustellen (alle 6 Sekunden eine neue Farbe), der Räume in ein sanftes Licht taucht und dadurch eine wohlige Umgebung schafft.
- Das ansprechende Design des Avatars führt dazu, dass der Anwender den Avatar als Designobjekt zur Raumgestaltung nutzen kann. Ausgeschaltet sieht der Avatar nicht nach einem technischen Gerät aus, das im Schrank verstaut werden muss, sondern kann durch sein Design und sein hochwertiges Material dazu beitragen, in einem Raum ein Gestaltungselement zu sein, das eine beruhigende Stimmung erzeugt.

Kundennutzen

Work/Life Balance

Unterstützung des Kunden bei seinem Wunsch nach einer gesunden und ausbalancierten Lebensführung.

Relaxation

Durch gezielte Entspannungseinheiten mit dem Avatar kann der Kunde den alltäglichen Stress bewältigen.

Healthy Habit

Der Kunde kann durch regelmäßiges Üben mit dem Avatar Entspannung und Ausgeglichenheit zu einem Lebensmotto werden lassen. Er kann lernen, unerwünschte Stresssituationen von vorneherein zu vermeiden oder abzuschwächen.

Empowerment

Der Avatar unterstützt den Nutzer dabei, sich selbst als aktiv, kompetent, selbstbestimmt und vor allem selbstwirksam im Umgang mit den wachsenden Anforderungen des Alltags zu erleben.

Awareness

Der Kunde kann sich und seinen Körper auf eine wohlwollende und positive Weise wahrnehmen.

Interaction

Der Kunde tritt mit sich in Interaktion und fördert selbst seine Körperliche und seelische Gesundheit.

Testimonials



Anja Mehnert (44), geschäftsführende Steuerberaterin:

„Ich setze das Gerät im Arbeitsumfeld ein, um gezielt zu erfahren, welche Tätigkeiten und Situationen mich am stärksten stressen und um auszuprobieren, was ich tun kann, um dann schnell wieder runter zu kommen. So habe ich z.B. festgestellt, dass mich Telefonate mit Klienten oft stressen. Den rot leuchtenden Biofeedback-Avatar dabei im Blick verändere ich dann noch während der Telefonate bewusst meine Atmung. Ich atme ruhiger und spreche langsamer, um im Gespräch entspannter zu sein. Dies hat große Auswirkungen auf den Verlauf und die Ergebnisse der

Telefonate; diese sind in der Regel viel positiver als sonst, da sich meine Entspannung auf mein Gegenüber überträgt.

Weiterhin kann ich herausfinden welche Tätigkeiten eine beruhigende Wirkung auf mich haben. So habe ich festgestellt das Routinetätigkeiten wie z.B. das Lesen von Gesetzestexten, mein Gerät grün werden lassen. Ich gönne mir auch – was ich sonst nie getan habe – kurze Ruhepausen. Ich beobachte dann einfach den Avatar, stelle meine Atmung auf eine tiefe langsame und ruhige Atmung um und lasse mich von den schönen, sanften Farbwechseln in die Entspannung führen. Wenn meine Entspannung dann so tief ist, dass der Avatar grün leuchtet, gibt mir das ein Gefühl der Freude, es ist wie ein kleines Erfolgserlebnis. Der Avatar ist für mich regelrecht zu einer Art „Ruheoase“ im oft hektischen Arbeitsalltag geworden.“



Michael Zeglin (33), Physiotherapeut:

„Allein die Form und das Design des Avatars sind sehr schön, und dieser hat bereits beim bloßen betrachten eine beruhigende Wirkung auf mich. Die Haptik empfinde ich als außerordentlich angenehm, der Avatar fasst und fühlt sich aufgrund seiner besonderen Struktur und Beschaffenheit einfach gut an. Oft benutzte ich die Funktion des automatischen Farbwechsels, der Räume in ein sanftes, farbiges Licht taucht und mir somit eine wohlige Umgebung schafft. Die Farben sind von hoher Leuchtkraft und gleichzeitig unaufdringlich.“



Sanela Voigt (45), Yoga/Pilates Instructor:

„Besonders gut gefällt mir an dem Avatar, dass das Biofeedback sehr sensibel reagiert und ich ihn mit meiner Atmung steuern kann. Das Gefühl, dass ich meinen Zustand bewusst beeinflussen kann, ist ein sehr schönes und positives Gefühl. Mir geht es nach einer Entspannungseinheit mit dem Gerät immer besser als vorher, deshalb freue ich mich immer wieder darauf, den Avatar zu nutzen. Ich kann mit dem Gerät die Atemübungen des langsamen tiefen Atmens, die auch im Yoga Anwendung finden, sehr gut üben. Das Feedback des Gerätes hilft dabei die Atemintensität zu steuern und sich bewusst zu werden, wo ich gerade bin. Ich mag es einfach sehr mit dem Avatar zu entspannen, es macht Spaß und ich nutze ihn oft.“