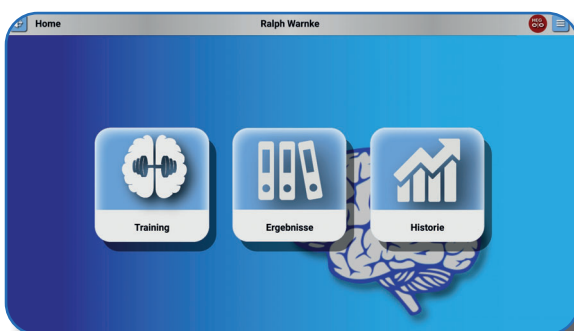




Gebrauchsanleitung zur Body & Mind-App mit Sensor



MediTECH Electronic GmbH
Langer Acker 7
D-30900 Wedemark (Region Hannover)

Telefon: +49 (0)5130-97778-0
Fax: +49 (0)5130-97778-22
E-Mail: service@meditech.de
Internet: www.meditech.de

Vorwort

HEG steht für Hemo-Enzyphalographie. Hierbei handelt es sich um die Basis beim Training mit der Body & Mind Smart Biofeedback-App (im Folgenden "Body & Mind-App genannt). Mit Hilfe von Rot-/Infrarotlicht wird lokal die Rotfärbung des Hämoglobins, also des roten Blutfarbstoffs, in einem bestimmten Areal der Stirn ermittelt: dieser wiederum bietet Rückschlüsse auf den Intensitätsgrad der Durchblutung und damit auch der Sauerstoffversorgung in diesem Areal. Die Veränderung der Durchblutung durch gezielte Konzentration bzw. Entspannung ist immer begleitet von einem variabel veränderten Zellstoffwechsel.

Die Aufgabe für den Klienten besteht darin, sich gemäß Vorgabe gezielt zu konzentrieren bzw. zu entspannen. Gelingt dieses, werden 'als Belohnung' Videos abgespielt. Gelingt dies nicht, stoppt das Video, bis die Aufgabe wieder erfüllt wird.

Erforderliches Zubehör

1. Für die Arbeit mit der Body & Mind-App benötigen Sie einen HEG-neuro-Sensor oder einen HEG-neuro-Sensor der *MediTECH Electronic GmbH*.
Zur Bedienung dieses Sensors und speziell zu Sicherheitshinweisen beachten und befolgen Sie die Anleitung zum HEG-neuro-Sensor.
2. Zudem benötigen Sie ein Tablet oder Smartphone (im Folgenden 'Endgerät' genannt).
3. Um den vollen Umfang der Body & Mind-App nutzen zu können, können Sie die Messung der Parameter mit einem TPS-Sensor (ab Version 2) erweitern. Dieser ermöglicht zusätzlich zum HEG-Training auch das kombinierte Training der Temperatursteuerung, der Herzratenvariabilität sowie der Hautlautfähigkeit.
4. Zudem ist ein WLAN-Anschluss und zur Verbindung mit den Sensoren eine Bluetooth®-Freischaltung erforderlich. Dieser wird zu Beginn während der Installation und später zum Herunterladen von Videos benötigt.
5. Die Body & Mind Smart Biofeedback-App kann kostenfrei im Google-Playstore (für Android-Geräte) bzw. im Apple Store (für iOS-Geräte) heruntergeladen werden. Lesen Sie hierzu im Kapitel **Herunterladen der Body & Mind Smart Biofeedback-App**.

Empfehlung

Seit der Version 1.6.2 ist die Body & Mind-App auch mit Smartphones einsetzbar. Beim Einsatz von Smartphones ist es aus Platzgründen vielfach erforderlich, im Bildschirm zu scrollen. Aus diesem Grund und aus Gründen der besseren Sichtbarkeit der Videos empfehlen wir jedoch den Einsatz von Tablet.

* Bluetooth® ist eine eingetragene Marke von Bluetooth SIG, Inc.

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	2
Erforderliches Zubehör	2
Empfehlung.....	2
Installation.....	4
Herunterladen der Body & Mind Smart Biofeedback-App	4
Verknüpfung zum HEG-Sensor aufbauen	5
Verknüpfung zum TPS-Sensor aufbauen	6
Bedienen der Body & Mind-App.....	7
Sensoren für das Training auswählen	8
Trainingseinstellungen anpassen	9
Sensoreinstellungen anpassen.....	10
Benutzerdaten verwalten	11
Sicherheitseinstellungen bearbeiten.....	12
Neue Feedback-Videos auswählen	14
Benutzern Feedback-Videos zuweisen.....	16
Training starten	17
Interaktionen während der Trainingssitzung	19
Tipps und besondere Hinweise.....	20
Ergebnisse ansehen und auswerten	21
Ergebnisse speichern und per Mail versenden	25
Ergebnisse löschen	25
Überblick auf den Verlauf der Trainings nehmen.....	26
Fragenliste und Fehlersuche	27
Sensoren anlegen.....	30
Kurzanleitung.....	32

Herunterladen der Body & Mind-App

Hinweis:

Dieser Schritt muss einmalig an Ihrem Endgerät (Tablet oder Smartphone) durchgeführt werden.

1. Scannen Sie den für Ihr Endgerät richtigen QR-Code.



Android



iOS



Hinweis:

Sollte es mit den QR-Codes Probleme geben, können Sie auch nach der App (HEG) suchen oder die folgenden Links in einen Browser eintragen.

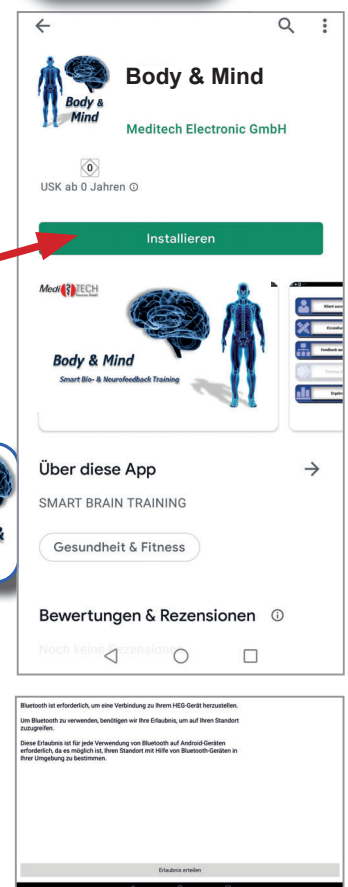
- https://play.google.com/store/apps/details?id=de.mediTECH.heg_neurofeedback
- <https://apps.apple.com/us/app/heg-neurofeedback/id1523980177>

2. Tippen Sie auf **Installieren**.

Damit wird die App auf Ihrem Endgerät installiert. Diese Aktion kann einen Moment dauern. Am Ende der Installation erscheint – normalerweise – auf Ihrem Endgerät-Screen das Logo der Body & Mind-App.



3. Tippen Sie auf dieses Logo, um die App zu starten. Sollten Sie die Standort-Erkennung und Bluetooth®* nicht aktiviert haben, werden Sie nach dem Start danach gefragt. Erklärung: Diese beiden Optionen sind für die Nutzung der App erforderlich, die Verbindung zwischen dem Endgerät und dem HEG-Sensor über eine kabellose Bluetooth®*-Verbindung aufbauen.
4. Aktivieren Sie – wenn Sie dazu aufgefordert werden – die beiden Zugriffe.



Nachdem Sie eine neue Version der App installiert haben (erstmalig oder bei Updates) werden Sie aufgefordert, die Anleitung zu lesen und dieses mit einem Klick zu bestätigen.

Zusicherung:

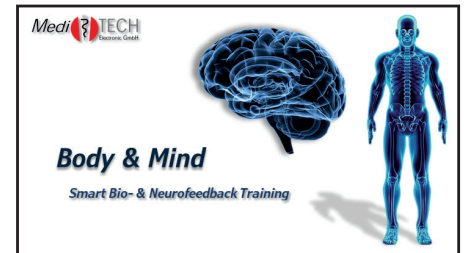
Von Seiten der *MediTECH* werden keine Bewegungsprofile erstellt. Auch besteht kein anderes Interesse an Ihren Standortangaben.

* Bluetooth® ist eine eingetragene Marke von Bluetooth SIG, Inc.

** Bluetooth® ist eine eingetragene Marke von Bluetooth SIG, Inc.

Verknüpfung zum HEG-neuro aufbauen

1. Schalten Sie den HEG-neuro an.
Drücken Sie dazu auf die Taste am HEG-neuro. Die Betriebsleuchte neben der Taste muss nun leuchten.
2. Starten Sie die Body & Mind-App.
Tippen Sie dazu dieses Icon an.



Nachdem Sie die Body & Mind-App gestartet haben, erscheint der Startbildschirm, der ein paar Sekunden sichtbar ist. Während dieser Zeit versucht die App, eine Verbindung mit dem HEG-Sensor herzustellen. Hat die Body & Mind-App einen HEG-Sensor gefunden, erscheint hierzu eine Information am Bildschirm: „Verbunden mit HEG-x“, wobei x für die Seriennummer Ihres HEG-Sensors steht.

Die App sucht bevorzugt nach dem HEG-Sensor, mit dem das Endgerät zuletzt verbunden war. Natürlich können Sie auch mit einem anderen Sensor arbeiten.

Hinweis:

Kann sich die App nicht mit dem HEG-Sensor verbinden, werden Sie am Bildschirm darüber informiert:

Prüfen Sie dann, ob der HEG-Sensor eingeschaltet ist und ob an Ihrem Endgerät Bluetooth^{®***} aktiviert ist. Haben Sie dies kontrolliert, tippen Sie im nebenstehenden Dialog auf den Button **Suche wiederholen**, um einen erneuten Verbindungsversuch zu unternehmen.

Oder schließen Sie die App und starten Sie sie neu.

Alternativ können Sie auch vorübergehend ohne den HEG-Sensor in der Body & Mind-App arbeiten, um z. B. Benutzer einzugeben, Feedbacks herunterzuladen oder Ergebnisse zu analysieren.

Ein Training ist jedoch ohne einen mit dem Endgerät verbundenen HEG-Sensor nicht möglich.

*** Bluetooth[®] ist eine eingetragene Marke von Bluetooth SIG, Inc.

Verknüpfung zum TPS-Sensor aufbauen

Wenn Sie mit einem Android-Endgerät arbeiten, können Sie für das Training auch das TPS von ThoughtTechnology einsetzen.

Das TPS muss einmal mit dem Endgerät verbunden werden.



1. Schalten Sie den TPS-Sensor an, mit dem Sie trainieren möchten. Drücken Sie dazu etwa drei Sekunden die Starttaste. Diese befindet sich an der Unterkante des Sensors und ist mit einem Stromzeichen gekennzeichnet. Die Leuchte am TPS muss nun leuchten.
2. Haben Sie den TPS-Sensor noch nicht mit der Body & Mind-App benutzt, müssen Sie ihn erst in den Einstellungen Ihres Endgerätes verknüpfen.

Hinweis: Die folgende Beschreibung kann sich in der Vorgehensweise an Ihrem Endgerät ggf. etwas anders gestalten – oder es können andere Begrifflichkeiten genutzt werden.

3. Öffnen Sie dazu die **Einstellungen** Ihres Endgerätes. In der Regel wird dieses Menü mit einem Zahnrad dargestellt.
4. Wählen Sie in den Einstellungen den Unterpunkt **Geräteverbindung** oder **Bluetooth®******
5. Die App versucht, eine Verbindung mit dem TPS-Sensor aufzubauen. Dies kann einen kleinen Moment dauern.
6. Hat die App den TPS-Sensor gefunden, wird dieser als *verfügbares Gerät* oder *gekoppeltes Gerät* angezeigt. Er verbirgt sich hinter dem Namen **TPSXXXXXX**, wobei die X für die Seriennummer des TPS stehen, die auf der Oberseite des TPS angegeben ist: z. B. TP003033
7. Tippen Sie auf den Eintrag. Damit wird der Sensor mit Ihrem Endgerät verbunden. Auch dies kann einen kleinen Moment dauern.
8. Wechseln Sie zurück zur Body & Mind-App.
9. Tippen Sie auf die Lupe unter den Auswahlfeldern.
Wenn das Fenster **Sensorliste** geschlossen ist, tippen Sie im Hauptmenü oben rechts auf den TPS-Button. Dadurch öffnet sich die Sensorliste erneut.
 - Wurde der TPS-Sensor vom Gerät erkannt, wird er angezeigt, der Name grün eingefärbt und mit einem grünen Verbindungssymbol versehen.
 - Wurde der TPS-Sensor vom Gerät nicht erkannt, werden Sie darüber informiert. Auch erhalten Sie Hinweise, wie Sie vorgehen können.

Ist die Verbindung zu dem gewünschten Sensor / den gewünschten Sensoren aufgebaut, wird dies in der oberen Zeile der App mit grünen Symbolen angezeigt.

Um das TPS mit dem Endgerät zu verbinden, befolgen Sie bitte die Anleitung zum TPS. Ab dann wird es automatisch erkannt, wenn Sie auf den Button **Verbinden** tippen. Wichtig ist, dass das TPS eingeschaltet ist.

Bedienen der Body & Mind-App

Die zentrale Stelle der Body & Mind-App ist das Hauptmenü.

Aus diesem heraus können Sie

- **Training**ssitzungen starten
Weiter ab Seite 17
- **Ergebnisse** einsehen und bewerten
Weiter ab Seite 21
- **Historie** – frühere Ergebnisse ansehen
Weiter ab Seite 26



In einem Popup-Menü (rechts oben) verbergen sich zusätzliche wichtige Elemente, die Sie in der Regel selten verwenden werden:

- **Bildschirmhilfe** – gibt Ihnen schnell Hinweise auf Bedienelemente der App.
Diese Option wird in dieser Anleitung nicht weiter erläutert.
- **Hilfe** – öffnet eine globale Hilfe zur App inkl. Link zur Anleitung. Diese Option wird in dieser Anleitung nicht weiter erläutert.
- **Sensorliste** – öffnet das Fenster, mit dem Sie die Sensoren mit der App verwalten können.
Weitere Infos hierzu erhalten Sie ab Seite 8
- **Einstellungen** – ermöglicht globale Anpassungen des Trainings sowie Zuordnungen der Sensoren.
Weitere Infos hierzu erhalten Sie ab Seite 9
- **Verwaltung** – hier verbergen sich die Benutzerverwaltung, Passwortabfragen und -verwaltung, Auswahl- und Verwaltung von Feedback-Videos.
Weitere Infos hierzu erhalten Sie ab Seite 11
- **Sprache** – Auswahl der Menü- und Menüsprache.
Diese Option wird in dieser Anleitung nicht weiter erläutert.
- **Info** – Informationen zum Hersteller der APP sowie zu den Nutzungsbedingungen.
Diese Option wird in dieser Anleitung nicht weiter erläutert.
- **App beenden** – Möglichkeit, die App zu beenden.
Diese Option wird in dieser Anleitung nicht weiter erläutert.



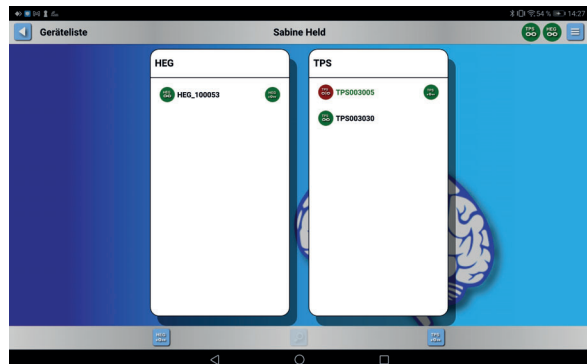
Sensoren für das Training auswählen (Popup-Menü 'Sensorliste')

In diesem Schritt verwalten Sie die Sensoren, mit denen Sie das Training durchführen. Haben Sie von jedem Sensor *nur* ein Exemplar, verwendet die Body & Mind App nur diesen. Stehen Ihnen jedoch mehrere Exemplare zur Verfügung, ist es erforderlich, dass Sie die jeweiligen Sensoren auswählen.

1. Tippen Sie im Hauptmenü auf den Button rechts oben (☰). Das Popup-Menü öffnet sich.
2. Tippen Sie im Popup-Menü den Eintrag **Sensorliste** an. Das Fenster **Sensorliste** öffnet sich.

HEG-Sensor

1. Schalten Sie den HEG-Sensor an, mit dem Sie trainieren möchten.
2. Tippen Sie auf die Lupe unter den Auswahlfeldern.
 - Wurde der HEG-Sensor vom Gerät erkannt, wird er angezeigt, der Name grün eingefärbt und mit einem grünen Verbindungssymbol versehen.
 - Wurde der HEG-Sensor vom Gerät nicht erkannt, werden Sie darüber informiert. Auch erhalten Sie Hinweise, wie Sie weiter vorgehen können.



TPS-Sensor

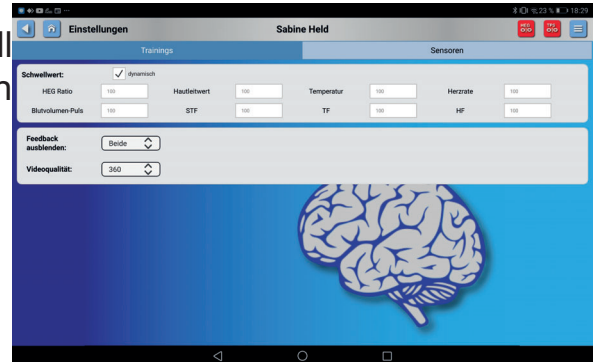
1. Schalten Sie den TPS-Sensor an, mit dem Sie trainieren möchten.
2. Haben Sie den TPS-Sensor noch nicht mit der Body & Mind-App benutzt, müssen Sie ihn erst in den Einstellungen Ihres Endgerätes verknüpfen. Befolgen Sie dazu die Schritte im Kapitel **Verknüpfung zum TPS-Sensor aufbauen** weiter.

Ist die Verbindung zu dem gewünschten Sensor / den gewünschten Sensoren aufgebaut, wird dies in der oberen Zeile der App mit grünen Symbolen angezeigt.

Trainingseinstellungen anpassen (Popup-Menü 'Einstellungen' – Reiter 'Trainings')

In diesem Schritt passen Sie für den aktuell aktivierten Benutzer die Trainingsdarstellungen und -parameter an.

1. Tippen Sie im Hauptmenü auf den Button rechts oben (☰). Das Popup-Menü öffnet sich.
2. Tippen Sie im Popup-Menü den Eintrag **Einstellungen** an.



Das Fenster **Einstellungen** öffnet sich im Reiter **Trainings**.

3. Hier können Sie folgende Parameter anpassen:

Parameter	Bedeutung
Feedback ausblenden	Hier kann definiert werden, ob und wie bei Nicht-Erreichen der Schwellwerte angezeigt werden soll. <ul style="list-style-type: none"> • Beide = sowohl Video als auch Ton stoppen • Ton = der Ton wird ausgeblendet, das Video ist (stumm) zu sehen. • Video = der Ton ist zu hören, das Video wird ausgeblendet Die Auswahl treffen Sie mit den Pfeiltasten.
Video im gelben Bereich	Hier können Sie definieren, ob das Feedback bei Nicht-Erreichen des Trainingsziels (über bzw. unter dem Schwellwert) versteckt oder eingefroren werden soll. <ul style="list-style-type: none"> • Verstecken bedeutet, dass das Video weiterläuft aber nicht sichtbar ist. • Einfrieren bedeutet, dass das Video unterbrochen wird. Abhängig von der Einstellung kann dies motivieren oder frustrieren. Wählen Sie Option also mit Bedacht.
Videoqualität	Hier kann definiert werden, in welcher Bildqualität das Video zu sehen sein soll. Hinweis: Je höher der Wert ist, desto klarer ist das Video zu sehen, desto länger braucht es aber auch zum Laden und bei der Wiedergabe. Wählen Sie die Einstellungen also mit Bedacht. Wählen Sie mit den Pfeilen Werte zwischen <i>144</i> und <i>720 aus</i> .
Video Spieler	Hier können Sie wählen, ob heruntergeladene Videos im Video-player oder Videos mit dem Webplayer abgespielt werden sollen. Für die Option Webplayer müssen Sie während des Trainings mit dem Internet verbunden sein. Diese Videos werden dann aber auch nicht gedrosselt dargestellt.

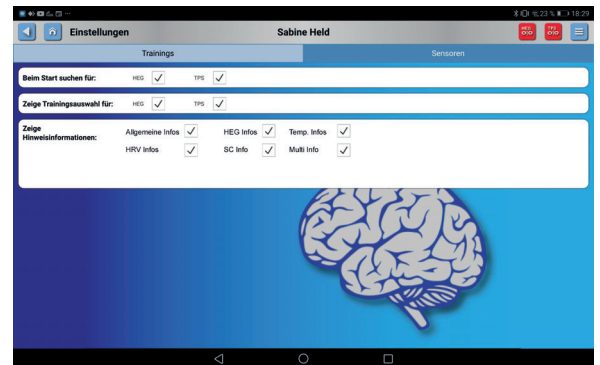
Wählen Sie die Einstellungen nach Ihren Vorstellungen. Die Bedienung der Optionen ist selbsterklärend oder oben bereits beschrieben.

Das Fenster schließen Sie mit dem Button  (oben links)

Sensoreinstellungen anpassen (Popup-Menü 'Einstellungen' – Reiter 'Sensoren')

In diesem Schritt passen Sie für den aktuell aktivierten Benutzer die Sensoreinstellung an.

1. Tippen Sie im Hauptmenü auf den Button rechts oben (☰). Das Popup-Menü öffnet sich.
2. Tippen Sie im Popup-Menü den Eintrag **Einstellungen** an.
Das Fenster **Einstellungen** öffnet sich im Reiter **Trainings**.
3. Tippen Sie auf den Reiter **Sensoren**.
4. Hier haben Sie folgende Optionen:



Optionen	Bedeutung
Beim Start suchen für	Hier können Sie definieren, mit welchen Sensortypen der Benutzer trainieren soll bzw. nach welchen Sensoren beim Trainingsstart gesucht werden soll. Haben Sie beispielsweise keinen TPS-Sensor, muss die App nicht danach suchen. Damit ersparen Sie sich Fehlermeldungen. Tippen Sie auf das Feld hinter dem Sensortyp, mit dem trainiert werden soll. (HEG / TPS)
Zeige Trainingsauswahl für	Hier können Sie definieren, welche Trainingsauswahl vor dem Start des Trainings angezeigt werden soll. Ist kein TPS-Sensor vorhanden, müssen die Optionen nicht angezeigt werden
Zeige Hinweisinformationen	Hier können Sie diejenigen Hinweisinformationen ausblenden, die nicht angezeigt werden soll.
Kann Ergebnisse löschen	Ist an dieser Stelle ein Haken gesetzt, kann der Nutzer ermittelte Ergebnisse löschen.

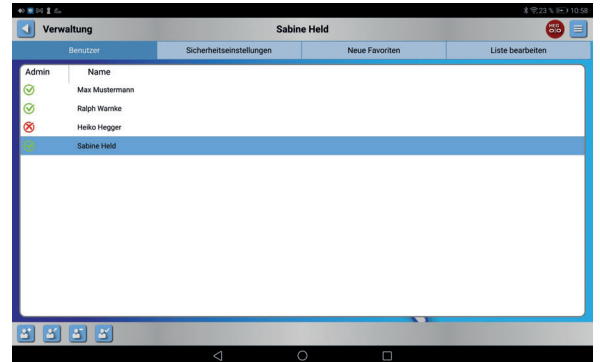
Wählen Sie die Einstellungen nach Ihren Vorstellungen. Die Bedienung der Optionen ist selbsterklärend oder oben bereits beschrieben.





Das Fenster schließen Sie mit dem Button  (oben links)

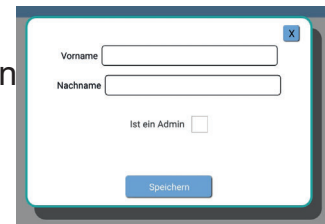
Benutzerdaten verwalten (Popup-Menü 'Verwaltung' - Reiter 'Benutzer')

In diesem Schritt verwalten Sie Benutzerdaten. Dabei kann es sich um Trainierende oder auch Therapeuten handeln, die die Trainierenden betreuen. Hier werden nämlich auch Zugriffsberechtigungen vergeben.

1. Tippen Sie im Hauptmenü auf den Button rechts oben (☰). Das Popup-Menü öffnet sich.
2. Tippen Sie im Popup-Menü den Eintrag **Verwaltung** an.
Das Fenster **Verwaltung** öffnet sich im Reiter **Benutzer**. Die aktuell eingegebenen Benutzer werden im Feld aufgelistet. Dabei bedeutet der grüne Haken, dass der jeweilige Benutzer ein Admin ist. Das rote Kreuz bedeutet, dass der Nutzer kein Admin ist.
3. Hier haben Sie folgende Möglichkeiten:



Option	Bedeutung
	Ergänzen eines Benutzers – ein Fenster öffnet sich. Tragen Sie den Vornamen und Nachnamen des Benutzers ein. Hier können Sie auch definieren, ob der Benutzer Admin-Rechte haben soll oder nicht. Als Admin kann man Daten anderer Benutzer ändern, und "Nicht-Admin"-Benutzern Rechte zuweisen bzw. entziehen.
	Wenn Sie die Daten eines Benutzers bearbeiten und verändern möchten - die Daten des Benutzers, der in der Liste blau hinterlegt ist, werden geöffnet
	Wenn Sie die Daten des in der Liste blau hinterlegten Benutzers UNWIEDERBRINGLICH löschen möchten. Sie werden vorsichtshalber noch einmal um eine Bestätigung gebeten.
	Wenn Sie für das nächste Training einen anderen Benutzer wählen oder seine Ergebnisse einsehen möchten.



Wählen Sie die Option, die Ihrem Vorhaben entspricht. Die Bedienung der Optionen ist selbsterklärend oder oben bereits beschrieben.

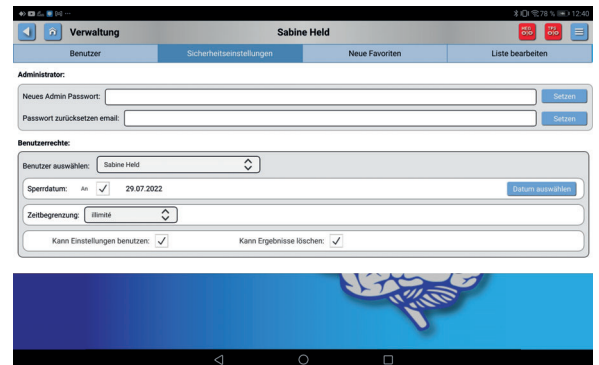
Das Fenster schließen Sie mit dem Button  (oben links)

Hinweis: Um Benutzer anzulegen, ist es nicht erforderlich, dass Sie online sind oder Ihr Endgerät mit Sensoren verknüpft haben.

Sicherheitseinstellungen bearbeiten (Popup-Menü 'Verwaltung' – Reiter 'Sicherheitseinstellungen')

In diesem Schritt legen Sie das Admin-Passwort fest und verwalten die Rechte für einzelne Benutzer.

1. Tippen Sie im Hauptmenü auf den Button rechts oben (☰). Das Pop-up-Menü öffnet sich.
2. Tippen Sie im Pop-up-Menü den Eintrag **Verwaltung** an.
Das Fenster **Verwaltung** öffnet sich im Reiter **Benutzer**.
3. Tippen Sie auf den Reiter **Sicherheitseinstellungen**.
4. Hier haben Sie folgende Optionen:



Optionen	Bedeutung
Neues Admin Passwort	Hier legen Sie ein erstmalig oder ein neues Admin-Passwort fest. Mit dem Passwort vermeiden Sie, dass Benutzer ohne Admin-Rechte das Menü Verwaltung nutzen können. Hinweis: Verwenden Sie diese Funktion mit Bedacht. Ein geändertes und dann vergessenes Passwort erzeugt für Sie Aufwand. Zudem verändern Sie das Admin-Passwort für alle Admins und müssen es dann für allen Admins mitteilen, damit diese weiterarbeiten können.
Passwort zurücksetzen email	Tragen Sie an dieser Stelle eine Mail-Adresse ein, an die im Falle eines vergessenen Passworts eine Mail geschickt werden soll, um das Passwort zurückzusetzen. Ist hier keine Mail eingetragen und das Passwort wurde vergessen, muss die App neu installiert werden. Das hat zur Folge, dass alle Benutzerdaten, Ergebnisse und Einstellungen gelöscht wurden.
Benutzer auswählen	Wählen Sie hier einen Benutzer aus, für den Sie die Benutzerrechte verändern möchten: Sperrdatum: Bis wann soll der Nutzer trainieren können? Dies bietet sich z. B. an, wenn Sie den Nutzer regelmäßig zum Training einbestellen. Ist das Sperrdatum abgelaufen, kann er erstmal nicht weitertrainieren. Sie können diese Option aber auch ausschalten, wenn Sie z. B. das Training selbst durchführen wollen.


Zeitbegrenzung	Hier können Sie definieren, wie lange der ausgewählte Benutzer täglich trainieren können soll. Hier haben Sie die Wahl zwischen unbegrenzt bis hin zu 10 Stunden in Viertelstunden-Schritten. Um eine bestimmte Zeit auszuwählen, tippen auf die Pfeile und wählen in dem Zahlenstrahl die gewünschte Zeit – oder eben unbegrenzt – aus.
Kann Einstellungen nutzen	Ist an dieser Stelle ein Haken gesetzt, kann der Nutzer das Popup-Menü Einstellungen zur Trainingssteuerung und zur Sensordefinition öffnen und dort Änderungen vornehmen.
Kann Ergebnisse löschen	Ist an dieser Stelle ein Haken gesetzt, kann der Nutzer ermittelte Ergebnisse löschen.

Wählen Sie die Einstellungen für den Benutzer so, wie Sie es für sinnvoll erachten. Die Bedienung der Optionen ist selbsterklärend oder oben bereits beschrieben.

Das Fenster schließen Sie mit dem Button  (oben links)

Neue Feedback-Videos auswählen (Popup-Menü 'Verwaltung' - Reiter 'Neue Favoriten')

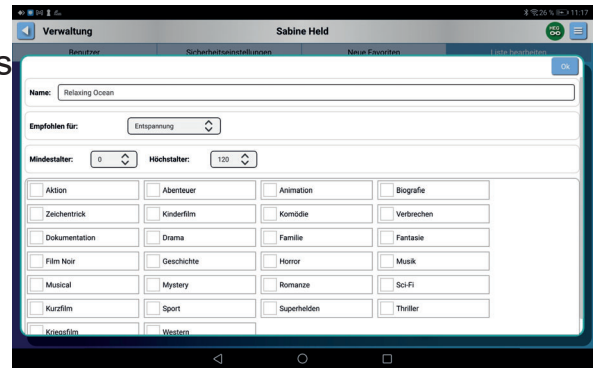
In diesem Schritt wählen Sie neue Feedback-Videos aus, die für das Training künftig zur Verfügung stehen sollen.

1. Tippen Sie im Hauptmenü auf den Button rechts oben (). Das Popup-Menü öffnet sich.
2. Tippen Sie im Popup-Menü den Eintrag **Verwaltung** an. Das Fenster **Verwaltung** öffnet sich im Reiter **Benutzer**.
3. Tippen Sie auf den Reiter **Neue Favoriten**. Ein leeres Feld erscheint. Unter diesem Feld sehen Sie zwei Buttons.

Button	Bedeutung
YouTube	<p>Hier können Sie beim Videoanbieter YouTube Videos herunterladen bzw. mit der App verknüpfen. Hierzu muss Ihr Gerät auf das Internet zugreifen können.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Suchen Sie ein geeignetes Video aus. Dazu können Sie mit Suchbegriffen oder Kategorien Videos anzeigen lassen. 2. Tippen Sie auf Ihre Wunschvideo. In einem Fenster wird dieses geladen. Dies kann einige Sekunden dauern. 3. Nun haben Sie die Wahl, ob Sie das Video herunterladen und zu den Favoriten hinzufügen möchten, ob nur eine Verknüpfung hinzufügen möchten. Tippen Sie unter dem Video auf den entsprechenden Button. <p>Hinweis: Hinzugefügte Videos sind <i>nur</i> verknüpft und stehen ohne Internet-Zugang nicht für das Training zur Verfügung.</p>
Lokales Video	<p>Hier können Sie Videos, die Sie auf Ihrem Gerät gespeichert haben, verknüpfen, damit diese für das Training zur Verfügung stehen.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Suchen Sie auf Ihrem Gerät die Ordner heraus, in denen Ihre Videos gespeichert sind. 2. Tippen Sie auf den Button Hinzufügen.

3. Nachdem Sie das Video hinzugefügt haben, öffnet sich ein Fenster, in dem Sie es kategorisieren können. Damit erleichtern Sie sich später die Auswahl geeigneter Videos.


- Sie können einen neuen bzw. verständlicheren Namen vergeben.
- Sie können definieren, ob das Video für das Entspannungs- oder Konzentrations-Training eingesetzt werden soll - oder für beide Trainingsarten.
- Sie können eine untere und eine obere Altersgrenzen angeben, für die das Video geeignet ist. Kindervideos sind vielleicht für ältere Trainerende nicht so gut geeignet, Thriller sind für Kinder ungeeignet.
- Sie können Videos bestimmten Genres zuordnen, um sich die Auswahl zu vereinfachen.



Je genauer Sie die Videos kategorisieren, desto spezifischer können Sie diese für bestimmte Benutzer später filtern. Arbeiten Sie jedoch nur mit wenigen Benutzern, können Sie hier Ihren Aufwand gering halten.

4. Haben Sie alle Parameter zugeordnet, schließen Sie das Fenster, indem Sie auf den Button **OK** tippen. Das Video erscheint nun in der Liste der zur Verfügung stehenden Videos.

Sie sind automatisch in den Reiter **Liste bearbeiten** gelangt.


Hier erkennen Sie am Button , ob ein Video *nur* hinzugefügt (also verknüpft), oder heruntergeladen wurde.

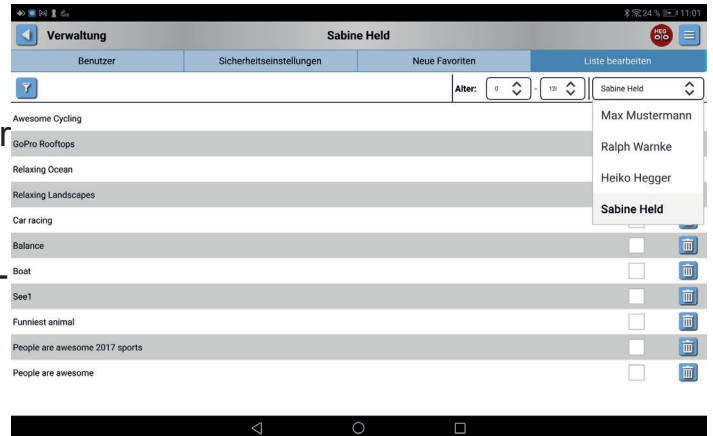
Hinzugefügte Videos stehen für das Training nur zur Verfügung, wenn das Endgerät beim Training Zugriff auf das Internet hat.


Möchten Sie weitere Videos als Favoriten festlegen? Wechseln Sie in den Reiter **Neue Favoriten** und wiederholen Sie die Schritte in diesem Kapitel (mehrfach).

Benutzern Feedback-Videos zuweisen (Popup-Menü 'Verwaltung' – Reiter 'Liste bearbeiten')

In diesem Schritt weisen Sie einem Benutzer Feedback-Videos zu, mit denen er das Training künftig durchführen kann.

1. Tippen Sie im Hauptmenü auf den Button rechts oben (☰). Das Popup-Menü öffnet sich.
2. Tippen Sie im Popup-Menü den Eintrag **Verwaltung** an. Das Fenster **Verwaltung** öffnet sich im Reiter **Benutzer**.
3. Tippen Sie auf den Reiter **Liste bearbeiten**. Die Liste mit den auf dem Gerät zur Verfügung stehenden Videos erscheint. In dem Reiter sind auch Filteroptionen und die Benutzerliste enthalten.
4. Wählen Sie oben rechts den Benutzer aus, dem Sie Videos zuweisen möchten.
 - Soll die Auswahl der Videos auf bestimmte Genre begrenzt sein, tippen Sie auf den Button  (Filter). Im sich öffnenden Fenster wählen Sie diejenigen Genre aus, die für den Benutzer angeboten werden sollen. Ihre Wahl bestätigen Sie mit dem blau hinterlegten X in dem Fenster.
 - Soll die Auswahl auf das Alter des Benutzers abgestimmt sein, können Sie neben dem Namen die untere und obere Altersgrenze angeben.
5. Markieren Sie in dem weißen Kästchen hinter den Videonamen diejenigen Videos, die Sie diesem Benutzer zuweisen möchten.



Hinweis: Mit dem Button  können Sie an dieser Stelle Videos aus der Favoritenliste löschen. Damit löschen Sie sie für ALLE Benutzer. Verwenden Sie diese Option also mit Bedacht.

Training starten (Hauptmenü Button 'Training')

Wenn Sie







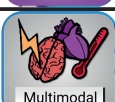
- die Verbindung zwischen Ihrem Endgerät und dem Sensor / den Sensoren aufgebaut,
- die Einstellungen definiert,
- den gewünschten Benutzer gewählt,
- die Sensoren am Benutzer korrekt befestigt haben (Hinweise dazu ab Seite 34),



kann es mit dem Training losgehen.










Arbeiten Sie allein mit der App, sind die Schritte nur zu Beginn erforderlich.








1. Tippen Sie im Hauptmenü auf den Button **Training**.
Abhängig von den Sensortypen, die Sie verwenden, und den Einstellungen, die Sie getroffen haben, werden Ihnen nun ein bis sieben Trainingsmöglichkeiten angeboten.
2. Wählen Sie die gewünschte Trainingsform aus:

Symbol	Trainingsform
	Reines HEG-Training. Messung des Sauerstoffgehalts im Blut an der Stirn.
	Schwankungen der Temperatur kombiniert mit Messung des Sauerstoffgehalts im Blut
	Hautleitwert an den Fingerkuppen kombiniert mit Messung des Sauerstoffgehalts im Blut
	Herzfrequenz kombiniert mit Messung des Sauerstoffgehalts im Blut
	Hautleitwert an den Fingerkuppen kombiniert mit Schwankungen der Temperatur
	Herzfrequenz
	Kombinierte Messung kombiniert mit Auswertung aller Parameter gleichzeitig.

3. Lesen Sie die Trainingshinweise, sofern diese angezeigt werden.

4. Definieren in der unteren Zeile die Parameter für diese Trainingssitzung. Dabei haben Sie folgende Optionen:

Symbol	Werte	Bedeutung und Möglichkeiten
	Entspannung  Konzentration 	In welchem Trainingsmodus soll trainiert werden: Entspannung = die Werte müssen unter den Schwellwerten bleiben Konzentration = die Werte müssen oberhalb der Schwellwerte bleiben
Schwierigkeit	sehr leicht leicht Mittelstufe schwer sehr schwer	Der Schwierigkeitsgrad steigt. z. B. verändert sich die Empfindlichkeit des Sensors und Reaktionsgeschwindigkeit des Schwellenwerts – bei dynamischer Schwelle. Das Level beeinflusst die Punktezahl, die der Klient während des Trainings sammelt.
	Favoriten	Hier kann das Feedback-Video ausgewählt werden, mit dem trainiert werden soll. Hier werden nur die Videos angezeigt, die im Popup-Menü Verwaltung diesem Benutzer zugeordnet wurden. Entsprechend des Trainingsmodus werden die Videos angezeigt.
	Neue Favoriten	Hier können noch mal neue Feedback-Videos ausgewählt werden. Das Vorgehen ist im Kapitel Neue Feedback-Videos auswählen beschrieben.
	Start / Pause / Stopp	Steuerung der Trainingssitzung (nicht alle Buttons sind gleichzeitig sichtbar) Wichtig: Wenn der Webplayer als Videospieler gewählt wurde, muss das Training über den Start-Button im Video-Fenster gestartet werden, da sonst das Video nicht abgespielt wird.
  	Ein Diagramm im grünen Modus Alle Diagramme im grünen Modus	Hier kann definiert werden, ob bei mehreren Trainingsparametern alle erfüllt sein müssen, um das Trainingsziel zu erreichen. Oder ob das Video weiter abgespielt wird, obwohl nur eine Anforderung erfüllt ist. Hinweis: Ein Balkendiagramm muss zur Bewertung aktiviert bleiben.


	5 – 120 Sekunden	Hier kann die Darstellung der Liniendiagramme verändert werden.
	(Textfeld)	Hier können während des Trainings Auffälligkeiten notiert werden. Wichtig: Bestätigen Sie Ihren Eintrag, indem Sie auf den Button 'Notiz hinzufügen' tippen.
	Atemtaktgeber	Ein roter Punkt läuft einer Linie entlang, dem der Trainierende seine Atmung anpassen soll: <ul style="list-style-type: none"> • aufsteigende Linie = einatmen • waagerechte Linie = Luft anhalten • absteigende Linie = Ausatmen Hierbei handelt es sich um eine Vorgabe. Die Sensoren registrieren nicht, ob diese eingehalten werden und der Trainierende dem Atemtakt folgt. Klicken Sie auf den Button, öffnet sich ein Feld, in dem Sie den Atemtaktgeber von Position und Parametern her verändern.
  verkleinern 	Vollbild verkleinern	Soll das Video im Vollbildmodus sichtbar sein oder soll der Benutzer die Balken- und Liniengraphen sehen können? Das kann helfen, kann aber auch ablenken.
	hoch / runter / links / rechts	Hier können die Größen der Felder verändert werden, indem die Buttons verschoben werden.

Die gelb hinterlegten Optionen können vor und während des Trainings geändert werden, ohne das Training zu unterbrechen.

5. Tippen Sie auf die Starttaste ().

Damit beginnen Sie die Trainingssitzung.

Interaktionen während der Trainingssitzung



Werden mehrere Parameter in das Training einbezogen, können einzelne Werte aus der Bewertung herausgenommen werden. Beispiel: Der Benutzer kommt aus der Kälte und beginnt gleich mit dem Training. Dann ist der Wert für dieses Parameter zu Beginn noch wenig aussagekräftig. Gerade bei der Einstellung  würde der Film möglicherweise häufig abgebrochen.

Vorgehen:

1. Tippen Sie auf das Schloss in der im Balkengrafik zu demjenigen Parameter, das deaktiviert und damit aus der Bewertung herausgenommen werden soll. Die Messung läuft weiter. Das Schloss schließt sich.
2. Soll das Parameter wieder aktiviert werden, tippen Sie das Schloss erneut an. Die Deaktivierung und Aktivierung können Sie bei Bedarf für spätere Bewertungen mit der Notiz-Funktion dokumentieren.

Umschalten zwischen dynamischen und manuellen Schwellwerten

Im jeweiligen Balkendiagramm können Sie Folgendes definieren:

	Der Trainierende soll einen vorgegebenen Schwellwert erreichen, um das positive Feedback zu erhalten. Haben Sie diese Option gewählt, können Sie die Linie antippen und an die gewünschte Stelle ziehen.
	Der Schwellwert orientiert sich an den ermittelten Werten des Trainierenden und passt sich diesen an. Er ist also variabel und verändert sich abhängig von der Einstellung unter Schwierigkeitsgrad so, dass er Trainierende diesen leicht oder mit Anstrengung erreichen kann.

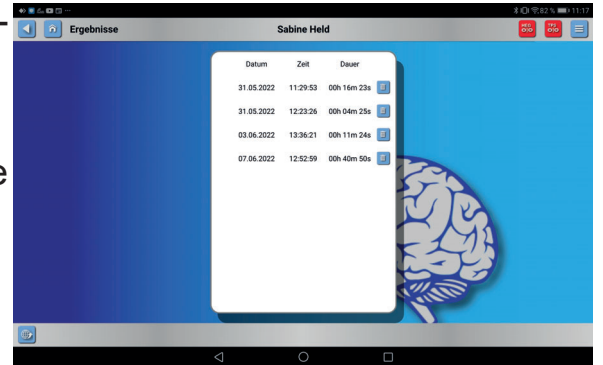
Tipps und besondere Hinweise:

- Wenn Sie eine Person während der Trainingssitzung betreuen, achten Sie darauf, dass sie die Einstellungen, die in diesem Kapitel erläutert wurden, nicht eigenständig ändert. Dies könnte die Trainingsauswertung und das -ziel verfälschen.
- Wenn Sie merken, dass die Anforderungen zu schwer oder zu leicht sind, können Sie auch während des Trainings die Angaben ändern. Dazu können Sie die Sitzung mit der Pause-Taste unterbrechen, können dies aber auch während des Videos umstellen. Gleiches gilt für den Trainingsmodus (Entspannung / Konzentration, die Darstellungsformen (zeitliche Anzeige, ...))
- Änderungen im Schwierigkeitsgrad und Modus werden vom Programm registriert und in der Auswertung vermerkt. Somit können Sie beispielsweise mit geeigneten Videos rasch zwischen Entspannungs- und Konzentrations-training wechseln, um die Flexibilität des Benutzers zu testen und zu trainieren.
- Klienten bekommen am Ende eines Trainingsdurchgangs Punkte als Belohnung. Diese Punkte werden einerseits aus dem prozentualen Anteil der Dauer, die der Klient die gestellte Aufgabe erfüllt hat und andererseits dem gewählten Schwierigkeitsgrad berechnet.
- Das Endgerät muss nicht vom Klienten in der Hand gehalten werden. Ein Endgerät-Ständer oder eine ähnliche Halterung lässt dem Klienten motorischen Spielraum und schützt das Endgerät.
- Eine Plexiglas- oder andere durchsichtige Scheibe kann das Endgerät schützen vor Kratzern, feuchter Aussprache oder Beschädigungen. Zudem schützt eine Scheibe davor, dass der Klient auf dem Endgerät tippen und damit den Trainingsablauf unterbricht oder beeinflusst.

Ergebnisse ansehen und auswerten (Hauptmenü Button 'Ergebnisse')

Um dieses Ergebnisfenster einzusehen, gibt es folgende Möglichkeiten:

- Trainingsdurchgang beenden. Ergebnisse werden angezeigt.
- ODER
- Im Hauptmenü **Ergebnisse** und dort die Zeile mit dem Ergebnis antippen, das Sie sich ansehen möchten.



Sie sehen eine Tabelle und eine Verlaufskurve des Trainingsdurchgangs, sofern diese in den Analyse-Einstellungen angewählt wurde.

Start	Stop	Modus	% Korrekt	% Falsch	Spektrum	Level	Schwelle Max	Schwelle Min	Punkte
00:00	02:37	V	50	50	77.3	sehr leicht	115.0	45.0	77
02:37	06:22	^	100	0	6.4	mittel	69.0	62.0	227
00:00	03:45	total ^	100	0	6.4	...	69.0	62.0	227
00:00	02:37	total V	50	50	77.3	...	115.0	45.0	77
00:00	06:22	total	75	25	77.3	...	115.0	45.0	204

Darstellung bei Einstellung 'Schwelle'.

Min	Max	Mittel	Spektrum
44.3	121.6	55.2	77.3
65.4	71.8	67.2	6.4
65.4	71.8	67.2	6.4
44.3	121.6	55.2	77.3
44.3	121.6	62.3	77.3

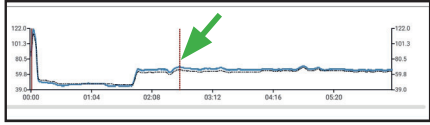
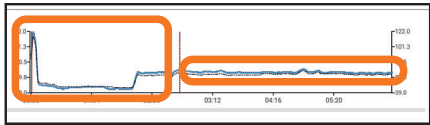
Ergänzung bei Einstellung 'Min, Max, Mittel'.

Hinweis:

Bei der Auswertung der Ergebnisse wird für jedes Parameter eine eigene Tabelle erzeugt. Wurden also beim Training mehrere Parameter trainiert, kann zwischen den Auswertungen gewechselt werden. Tippen Sie dazu auf den Pfeil / die Pfeile, um zwischen den Parametern zur wechseln.

Bildausschnitt	Aussagen																								
	<p>Am 24.11.2020 um 9:44 Uhr wurde ein Trainingsdurchlauf gestartet.</p> <p>Das Training dauerte insgesamt 6 Minuten und 22 Sekunden.</p>																								
<table border="1"> <thead> <tr> <th>Start</th> <th>Stop</th> <th>Modus</th> <th>%</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>00:00</td> <td>02:37</td> <td>V</td> <td></td> </tr> <tr> <td>02:37</td> <td>06:22</td> <td>^</td> <td></td> </tr> <tr> <td>00:00</td> <td>03:45</td> <td>total ^</td> <td></td> </tr> <tr> <td>00:00</td> <td>02:37</td> <td>total V</td> <td></td> </tr> <tr> <td>00:00</td> <td>06:22</td> <td>total</td> <td></td> </tr> </tbody> </table>	Start	Stop	Modus	%	00:00	02:37	V		02:37	06:22	^		00:00	03:45	total ^		00:00	02:37	total V		00:00	06:22	total		<p>Von den 6 Minuten und 22 Sekunden wurde</p> <ul style="list-style-type: none"> • 3 Minuten und 45 Sekunden min im Modus Konzentration (^) und • 2 Minuten und 37 Sekunden im Modus Entspannung (V) trainiert.
Start	Stop	Modus	%																						
00:00	02:37	V																							
02:37	06:22	^																							
00:00	03:45	total ^																							
00:00	02:37	total V																							
00:00	06:22	total																							

Bedienung der Body & Mind App - Ergebnisse

<table border="1"> <thead> <tr> <th>Start</th> <th>Stop</th> <th>Modus</th> <th>%</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>00:00</td> <td>02:37</td> <td>V</td> <td></td> </tr> <tr> <td>02:37</td> <td>06:22</td> <td>^</td> <td></td> </tr> </tbody> </table> 	Start	Stop	Modus	%	00:00	02:37	V		02:37	06:22	^		<p>Nach 2 Minuten und 37 Sekunden wurde der Modus von <i>Entspannung</i> (V) zu <i>Konzentration</i> (^) gewechselt.</p>																		
Start	Stop	Modus	%																												
00:00	02:37	V																													
02:37	06:22	^																													
<table border="1"> <thead> <tr> <th>Modus</th> <th>% Korrekt</th> <th>% Falsch</th> <th>Sp</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>V</td> <td>50</td> <td>50</td> <td></td> </tr> <tr> <td>^</td> <td>100</td> <td>0</td> <td></td> </tr> <tr> <td>total ^</td> <td>100</td> <td>0</td> <td></td> </tr> <tr> <td>total V</td> <td>50</td> <td>50</td> <td></td> </tr> <tr> <td>total</td> <td>75</td> <td>25</td> <td></td> </tr> </tbody> </table>	Modus	% Korrekt	% Falsch	Sp	V	50	50		^	100	0		total ^	100	0		total V	50	50		total	75	25		<p>Während der Entspannungsphase wurde zu 50% erfolgreich trainiert und gemäß Aufgabe der Schwellenwert unterschritten = das Feedback gegeben.</p> <p>Während der Konzentrationsphase wurde zu 100% erfolgreich trainiert (Wert über Schwelle). Insgesamt wurden also 75 % der Zeit das Ziel erfüllt.</p>						
Modus	% Korrekt	% Falsch	Sp																												
V	50	50																													
^	100	0																													
total ^	100	0																													
total V	50	50																													
total	75	25																													
<table border="1"> <thead> <tr> <th>Modus</th> <th>Level</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>V</td> <td>sehr leicht</td> </tr> <tr> <td>^</td> <td>mittel</td> </tr> <tr> <td>total ^</td> <td>...</td> </tr> <tr> <td>total V</td> <td>...</td> </tr> <tr> <td>total</td> <td>...</td> </tr> </tbody> </table>	Modus	Level	V	sehr leicht	^	mittel	total ^	...	total V	...	total	...	<p>Im Entspannungsmodus war das Level sehr leicht eingestellt, im Konzentrationsmodus wurde im Level mittel trainiert.</p>																		
Modus	Level																														
V	sehr leicht																														
^	mittel																														
total ^	...																														
total V	...																														
total	...																														
<table border="1"> <thead> <tr> <th>Modus</th> <th>Schwelle Max</th> <th>Schwelle Min</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>V</td> <td>115.0</td> <td>45.0</td> </tr> <tr> <td>^</td> <td>69.0</td> <td>62.0</td> </tr> <tr> <td>total ^</td> <td>69.0</td> <td>62.0</td> </tr> <tr> <td>total V</td> <td>115.0</td> <td>45.0</td> </tr> <tr> <td>total</td> <td>115.0</td> <td>45.0</td> </tr> </tbody> </table> 	Modus	Schwelle Max	Schwelle Min	V	115.0	45.0	^	69.0	62.0	total ^	69.0	62.0	total V	115.0	45.0	total	115.0	45.0	<p>Der niedrigste Schwellenwert lag bei 45, der höchste bei 115. Diese größte Schwankung trat im Entspannungsmodus auf.</p> <p>Im Konzentrationsmodus schwankte der Schwellenwert nur noch zwischen 62 und 69.</p> <p>Nach dem Moduswechsel war der Trainingsverlauf sehr ausgeglichen.</p> <p>(Einstellung: dynamischer Schwellenwert).</p>												
Modus	Schwelle Max	Schwelle Min																													
V	115.0	45.0																													
^	69.0	62.0																													
total ^	69.0	62.0																													
total V	115.0	45.0																													
total	115.0	45.0																													
<table border="1"> <thead> <tr> <th>Modus</th> <th>Min</th> <th>Max</th> <th>Mittel</th> <th>Spektrum</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>V</td> <td>44.3</td> <td>121.6</td> <td>55.2</td> <td>77.3</td> </tr> <tr> <td>^</td> <td>65.4</td> <td>71.8</td> <td>67.2</td> <td>6.4</td> </tr> <tr> <td>total ^</td> <td>65.4</td> <td>71.8</td> <td>67.2</td> <td>6.4</td> </tr> <tr> <td>total V</td> <td>44.3</td> <td>121.6</td> <td>55.2</td> <td>77.3</td> </tr> <tr> <td>total</td> <td>44.3</td> <td>121.6</td> <td>62.3</td> <td>77.3</td> </tr> </tbody> </table>	Modus	Min	Max	Mittel	Spektrum	V	44.3	121.6	55.2	77.3	^	65.4	71.8	67.2	6.4	total ^	65.4	71.8	67.2	6.4	total V	44.3	121.6	55.2	77.3	total	44.3	121.6	62.3	77.3	<p>Der niedrigste Wert im Modus <i>Entspannung</i> lag bei 44,3, der höchst bei 121,6, umfasste somit ein Spektrum von 77,3. Im Mittel über die Zeit in diesem Modus lag bei 55,2.</p> <p>Im Modus <i>Konzentration</i> lag der niedrigste Wert bei 65,4, der höchste bei 71,8 und umfasste somit ein Spektrum von 6,4. Im Mittel lag hier der Wert bei 67,2.</p>
Modus	Min	Max	Mittel	Spektrum																											
V	44.3	121.6	55.2	77.3																											
^	65.4	71.8	67.2	6.4																											
total ^	65.4	71.8	67.2	6.4																											
total V	44.3	121.6	55.2	77.3																											
total	44.3	121.6	62.3	77.3																											
<table border="1"> <thead> <tr> <th>Modus</th> <th>Punkte</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>V</td> <td>77</td> </tr> <tr> <td>^</td> <td>227</td> </tr> <tr> <td>total ^</td> <td>227</td> </tr> <tr> <td>total V</td> <td>77</td> </tr> <tr> <td>total</td> <td>304</td> </tr> </tbody> </table>	Modus	Punkte	V	77	^	227	total ^	227	total V	77	total	304	<p>Für das Erreichen des Ziels erhielt der Klient insgesamt 304 Punkte (77 + 227)</p>																		
Modus	Punkte																														
V	77																														
^	227																														
total ^	227																														
total V	77																														
total	304																														

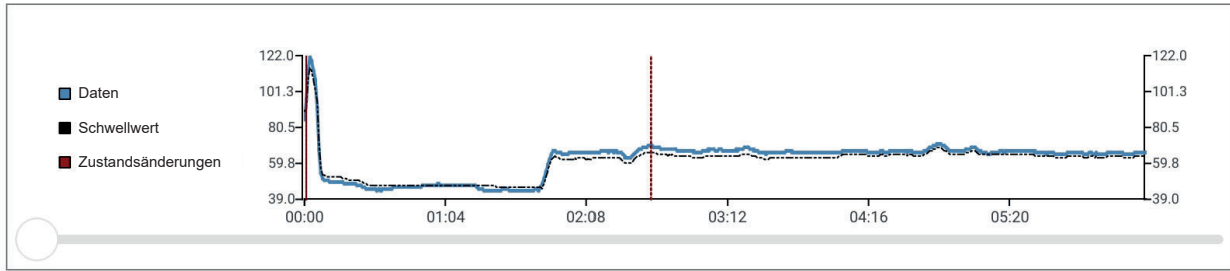
Hier finden Sie genauere Aussagen zu den Einzelwerten.

Eintrag	Bedeutung
Start	Start des jeweiligen Trainingsabschnitts. Wurden die Einstellungen während des Trainings geändert, werden hier mehrere Eintragungen angezeigt.
Stop	Ende des jeweiligen Trainingsabschnitts. Wurden die Einstellungen während des Trainings geändert, werden hier mehrere Eintragungen angezeigt.
Modus: V	Entspannung
Modus: \wedge	Konzentration
Modus: total V	Gesamtwert im Modus <i>Entspannung</i>
Modus: total \wedge	Gesamtwert im Modus <i>Konzentration</i>
Modus: total	Gesamtwert berechnet auf das gesamte Training
% Korrekt	Anteil der Zeit, in der die Aufgabe erfüllt wurde. Ziel: Hoher Erfolgsanteil (>75%) Sehr hoher Erfolgsanteil (>90%)
% Falsch	Anteil der Zeit, in der die Aufgabe (Entspannung / Konzentration) NICHT erfüllt wurde. Ziel: Je geringer, desto besser.
Min. ⁽¹⁾	Minimal erreichter Wert während des Trainings
Max. ⁽¹⁾	Maximal erreichter Wert während des Trainings
Mittel ⁽¹⁾	Errechneter Mittelwert der Messung über die Sitzung gesehen.
Spektrum	größeres Spektrum steht für ein breiter ausgeprägtes Aktivierungs-/Entspannungspotenzial. Bitte beachten: Abrupte Spitzen sind meist Störungen und sollten bei der Betrachtung beachtet und 'herausgerechnet' werden.
Level	entspricht dem aktuell gewählten Schwierigkeitsgrad in den Trainingseinstellungen: sehr leicht, ... Interpretation: Höheres Anspruchslevel schlägt sich auf die Erfolgsquote nieder. Wenn höher definiert, sind tendenziell auch geringere Erfolgsquoten als gut zu bewerten.
Schwelle Max. ⁽²⁾	<i>maximal</i> erreichter Schwellenwert während des Trainings
Schwelle Min. ⁽²⁾	<i>minimal</i> erreichter Schwellenwert während des Trainings
Punkte	Belohnung / Motivation errechnet aus dem Anteil der Aufgabenerfüllung in Kombination mit dem Level. Das bedeutet: Je höher der Anteil bei % Korrekt und je höher das, desto mehr Punkte erhält der Klient.

⁽¹⁾ - bei Anzeige-Einstellung: Min, Max, Mittel

⁽²⁾ - bei Anzeige-Einstellung: Schwelle

Die Verlaufskurve zeigt die Messung grafisch an.



Dabei entsprechen

- die blaue Linie den Messungen [Daten]
- die gestrichelte Linie dem Verlauf des Schwellwertes während der Messung [Schwellwert]
- die rote senkrechte Linie den Zeitpunkt, an dem die Messung unterbrochen wurde, Sie Einstellungen verändert und die Messung fortgesetzt haben [Zustandsänderung]

Anzeige verändern


Die Anzeigen der Ergebnis-Auswertung können Sie verändern.

1. Tippen Sie am unteren Rand des Fensters auf die Buttons. Sie haben folgende Optionen:

Option	Werte	Bedeutung
	5 bis Länge der Sitzung	Hier können Sie die Einteilung der Zeitspanne angeben, mit der die Verlaufskurve dargestellt werden soll. Ist hier nicht die Dauer der Sitzung angegeben, können Sie mit einem Scrollbalken zu bestimmten Stellen der Sitzung scrollen.
	Notizen	Hier können Sie die während der Sitzung vermerkten Notizen anzeigen. Haben Sie keine Notizen gemacht, ist das Feld ausgegraut.
	LineGraph	In der Auswertung können Sie die Verlaufskurve anzeigen bzw. ausblenden.
	Min, Max, Mittel	Hier werden die gemessenen Werte aufgeführt – minimaler Messwert, maximaler Messwert und der ermittelte Mittelwert.
	Schwelle	Hier werden die Schwellenwerte betrachtet – minimaler und maximaler Schwellenwert.
	hoch / runter	Hier können Sie die Höhe der Verlaufslinien-Fensters verändern.

Ergebnisse speichern und per Mail versenden

Wenn Sie die Body & Mind-App mit einem Android-Endgerät verwenden, können Sie die erhobenen Ergebnisse versenden. Damit können Sie beispielsweise Ergebnisse an Ihren Therapeuten senden, um ihn zwischen den gemeinsamen Terminen über Ihre Entwicklungen zu informieren. Sie können die Ergebnisse aber natürlich an sich selbst senden, um sie auf Ihrem Computer zu speichern.

1. Tippen Sie im Menü **Ergebnisse** am linken unteren Rand des Bildschirms den Button  an. Ein Fenster öffnet sich, mit dem Sie darüber informiert werden, dass die Ergebnisse auf Ihrem Endgerät gespeichert wurden.
2. Klicken Sie auf den Button **per Mail senden**. Ein Eingabefenster öffnet sich.
3. Geben Sie die Mail-Adresse ein, an die Sie die Daten versenden möchten, und bestätigen Sie Ihre Wahl mit **OK**. Die Daten werden verschickt. Der Empfänger erhält eine Mail mit einer angehängten .zip-Datei. Darin enthalten sind die Ergebnisse als einzelne .csv-Dateien – für jede Trainingssitzung eine Datei.
4. Klicken Sie auf **OK**. Damit schließen Sie das Fenster.

Ergebnisse löschen

Sie können erhobene Ergebnisse löschen.

1. Tippen Sie im Menü Ergebnisse in der Auflistung der Ergebnisse auf das Icon hinter dem Ergebnis, das Sie UNWIEDERBRINGLICH löschen möchten.
2. Bestätigen Sie die Löschung mit **Ja** oder brechen Sie den Löschvorgang mit **Nein** ab.

Überblick auf den Verlauf der Trainings nehmen (Hauptmenü Button 'Historie')

Die Trainingsdaten werden auf dem Endgerät gespeichert.

Sie können sich die früheren Ergebnisse nebeneinander anzeigen lassen und sich einen Eindruck der Veränderungen im Verlauf über einen längeren Zeitraum verschaffen.

1. Tippen Sie dazu im Hauptmenü auf den Button **Historie**. Am Bildschirm erhalten Sie eine Übersicht über die bisher durchgeführten Trainings.

- Diese können Sie vergleichen und so den Fortschritt erkennen.
- Zudem können Sie anhand der Historie erkennen, wie häufig mit diesem Endgerät mit der Body & Mind-App trainiert wurde.
- Die beiden oberen Darstellungen zeigen die Trainings-Modi Konzentration (links), Entspannung (rechts) aufgeteilt. In der Darstellung unten werden beide Trainingsmodi kombiniert.
- Wurde mit dem HEG-Sensor und dem TPS trainiert, wird pro Parameter eine eigene Seite erzeugt, in der die Ergebnisse getrennt bewertet werden können. Die Herzratenvariabilität (HRV) wird dabei in drei Bereiche aufgeteilt und getrennt dargestellt: Sehr niedrige HRV - niedrige HRV - hohe HRV.



Beenden der Tätigkeit

Wenn Sie vorerst nicht weitertrainieren möchten, das Training und die Ergebnisauswertung beendet haben, schließen Sie die App, um auf Ihrem Endgerät Arbeitsspeicher freizugeben. Außerdem vermeiden Sie damit, dass die App ungewollt weiterhin Filme herunterlädt.

Schalten Sie den HEG-Sensor aus, indem Sie den Betriebs-/Lade-Schalter in die Position **Charging** stellen. Damit unterbrechen Sie den Stromverbrauch. Die Zeit bis zum nächsten Training können Sie beispielsweise zum Laden des Akkus verwenden.

'Befreien' Sie den Benutzer vom Stirnband. Achten Sie beim Abnehmen darauf, dass sich das Klettband mit Haaren verhakt haben könnte. Seien Sie also vorsichtig oder lassen Sie den Benutzer das Stirnband entfernen. Reinigen Sie nach dem Abnehmen das Stirnband sowie die Sensoren.

Fragenliste und Fehlersuche

In diesem Kapitel erfahren Sie, wie Sie bei Schwierigkeiten mit der Body & Mind-App oder dem HEG-Sensor vorgehen können.

Fehler	Lösungsvorschlag
Es dauert ewig, bis die Videos geladen sind.	<ul style="list-style-type: none"> • Verändern Sie im Menü Einstellungen (aus dem Haupt-Menü heraus) die Auswahl zur Videoqualität. Je höher die Qualität sein soll, desto länger ist die Ladezeit. • Vielleicht ist auch die Internet-Verbindung eher langsam. Verwenden Sie wenn möglich eine schnelle WLAN-Verbindung.
Die Verbindung zwischen Body & Mind-App und HEG-Sensor reißt ab oder kann nicht aufgebaut werden.	<ul style="list-style-type: none"> • Prüfen Sie, ob der HEG-Sensor angeschaltet ist. • Prüfen Sie, ob die Bluetooth^{®*****}-Option Ihres Endgeräts eingeschaltet ist
Der Klient entspannt sich. Dies ist im Training auch an dem Balken neben dem Video zu sehen. Dennoch unterbricht das Video und setzt erst später wieder ein.	<p>Vermutlich ist die Trainings-Einstellung Konzentration gewählt. Dabei wird das Video nur korrekt abgespielt, wenn die Messwerte über dem eingestellten oder dynamisch ermittelten Schwellenwert liegen.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Unterbrechen Sie das Training mit der Pausetasche, wechseln Sie in das Menü Trainings-Einstellungen und ändern Sie den Trainingsmodus auf Entspannung. <p>Gleiches gilt, sollte die Aufgabe zur Konzentration vermittelt worden sein und das Video bei Überschreiten des Schwellenwertes nicht angezeigt werden.</p>
Die Verlaufskurve der Messwerte steigt plötzlich nur noch an, bis sie am oberen Skalenende anstößt.	<p>Die Ladung des Akkus reicht nicht mehr aus, um das Training durchzuführen.</p> <p>Verbinden Sie den HEG-Sensor mit dem Stromnetz.</p> <p>Empfehlung: Unterbrechen Sie das Training, laden Sie die Akkus vollständig auf und setzen Sie das Training dann fort.</p>
Die App wurde minimiert, nicht aber geschlossen. Wenn nach einiger Zeit das Training fortgesetzt werden soll, reagiert sie nicht.	<p>Dieses Phänomen tritt gelegentlich auf:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Schließen Sie Apps über die Funktion Alle schließen und rufen Sie die Body & Mind-App erneut auf.

Bluetooth[®] ist eine eingetragene Marke von Bluetooth SIG, Inc.

<p>Der HEG-Sensor ist eingeschaltet, der Stirn-Sensor aber noch nicht angelegt. Einer der Kreise am Stirn-Sensor blinkt unaufhörlich.</p>	<p>Dieses Verhalten ist normal und gewollt. Während der Messung werden ungefährliche Rot- und Infrarot-Impulse vom Stirn-Sensor an die Haut übertragen, die zur Messung erforderlich sind.</p>
<p>Bei einem Klienten können im Hauptmenü die Einstellungen nicht verändert werden (Button ist ausgegraut)</p>	<p>Im Menü Admin-Einstellungen muss für den Klienten die Option Kann Einstellungen benutzen angehakt sein. Kontrollieren Sie diese Einstellung, indem Sie sich mit Ihren Klientendaten aktivieren und die Klientendaten des betreffenden Klienten aufrufen.</p>
<p>Manche Videos werden nicht abgespielt, obwohl sie in der Favoritenliste des Klienten aufgeführt sind.</p>	<p>Prüfen Sie, ob das Endgerät mit dem Internet verbunden ist. Vermutlich handelt es sich um ein via YouTube <i>hinzugefügtes</i> Video, zu dem 'nur' eine Verknüpfung aufgebaut wurde. Besteht keine Internetverbindung, kann es für das Training nicht verwendet werden – erst wieder, wenn eine Internetverbindung besteht.</p>
<p>Ich habe das Admin-Passwort vergessen</p>	<p>Geben Sie in Ihren Klienten-Daten Ihre Mail-Adresse ein. Sie erhalten eine Mail, mit der Sie dann ein neues Passwort vergeben können.</p>
<p>Bluetooth®***** gibt an, dass die Standort-Erkennung eingegeben werden muss.</p>	<p>Die Standort-Erkennung ist erforderlich, um das Endgerät mit dem HEG-Sensor zu verbinden. Aktivieren Sie diese in den Einstellungen Ihres Endgeräts.</p>
<p>Ich kann das TPS nicht mit der App verknüpfen. Ich bekomme unter Einstellungen den Reiter Sensoreinstellungen nicht angezeigt.</p>	<p>Vielleicht verwenden Sie ein iOS-Endgerät. Die Möglichkeit, mit dem TPS zu arbeiten, steht aus technischen Gründen zur Zeit nur Nutzern eines Android-Endgeräts zur Verfügung.</p>
<p>Ich kann die Ergebnisse nicht an den Therapeuten senden.</p>	<p>Vielleicht verwenden Sie ein iOS-Endgerät. In dieser Version ist diese Option nicht möglich.</p>

<p>Beim TPS-Training sind manche Werte außerhalb der angestrebten Zielwerte, dennoch wird das Video abgespielt.</p>	<p>Hier gibt es mehrere Erklärungsmöglichkeiten:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Im Trainingsdurchlauf ist bei der Option Alle Schwellwerte kein Haken gesetzt. Setzen Sie den Haken, um das Erreichen zu erzwingen.2. Bei der dynamischen Schwellwernerreichung werden Mittelwerte angenommen, mit denen die Schwellwerte berechnet werden. Sind bei einem Parameter die angestrebten Zielwerte erreicht, bei einer anderen teilweise nicht, wird das Video auch noch kurzzeitig abgespielt, bis sich die Werte angepasst haben und wieder erreicht werden können.3. Ist ein Fenster mit der Balkenanzeige grau hinterlegt? Ist dies der Fall, werden die Werte bei diesem Parameter zwar gemessen, beeinflussen jedoch nicht, ob das Video abgespielt wird. Tippen Sie auf das graue Feld, damit es weiß hinterlegt ist. Dann sollte das Abspielen des Videos wieder von allen Parametern abhängig sein.
---	--

Treten bei der Arbeit mit der Body & Mind-App und / oder den Sensoren weitere Fragen, Fehler oder Probleme auf?

Setzen Sie sich mit unserem Technischen Kundensupport in Verbindung. Über weitere Schritte können wir dann gemeinsam beraten.

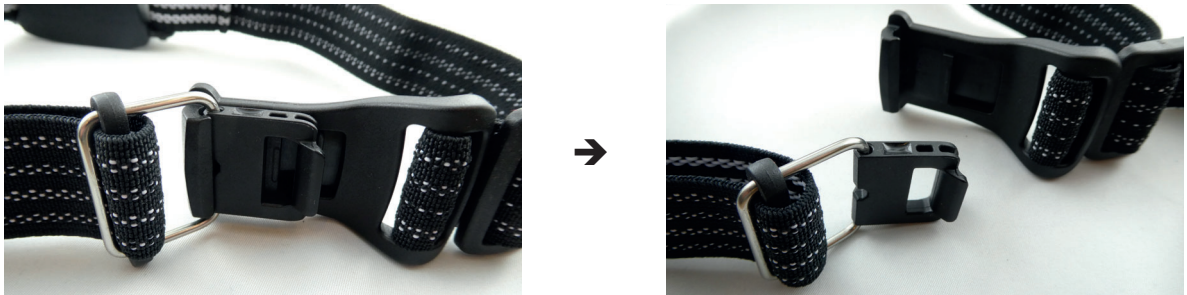
HEG-Sensor am Kopf befestigen

Vorab-Hinweise

- Entfernen Sie Fett, Schweiß und Schminke an der Auflagefläche des *HEG neuro* mit einem Tuch. Achten Sie darauf, dass das *HEG neuro* direkt auf der Stirn des Trainierenden aufliegt. An der Auflagefläche – zumindest aber an der Stelle der Lampen – sollten Haare und Schminke entfernt werden.
- Das *HEG neuro* soll oberhalb der Augenbrauen und Augenhöhlen-Knochen positioniert werden.

Vorgehensweise

1. Öffnen Sie den Verschluss, der die beiden Stirnband-Enden miteinander verbindet. Ziehen Sie die Verschlusssteile voneinander weg. Die Verschlusssteile sind magnetisch, so dass Sie einen leichten Widerstand spüren werden.



2. Verändern Sie bedarfsweise die Länge des Stirnbands. Schieben Sie dazu den Steg an der Drahtöse am Einrastclip in die Mitte, ziehen an der Bandschleife in die eine oder andere Richtung, bis die gewünschte Länge erreicht ist und schieben Sie den Steg wieder an den Rand der Drahtöse. Damit fixieren Sie die Länge des Stirnbandes.



3. Legen Sie das *HEG neuro* auf die Stirn des Trainierenden. Achten Sie dabei darauf, dass das *HEG neuro* richtig ausgerichtet ist: Die ebene Fläche liegt an der Stirn an. Die Schrift auf der Vorderseite (gewölbte Fläche) soll ‚normal‘ lesbar sein, also nicht auf dem Kopf stehen.

Tipp: Wenn Sie sich das *HEG neuro* selbst anlegen, können Sie die korrekte Ausrichtung fühlen: Die erhabene Schrift ist unten auf der Vorderseite des Gehäuses zu spüren, den Ein-Ausschalter erfühlen Sie oben als Halbkugel.

4. Halten Sie das *HEG neuro*-Gehäuse mit einer Hand fest und ziehen Sie die Stirnband-Seite mit der Clip-Halterung oberhalb des Ohres des Trainierenden bis zum Hinterkopf.
5. Streichen Sie mit der Hand, die bisher das *HEG neuro*-Gehäuse festgehalten hat, an der anderen Stirnband-Seite entlang und legen Sie damit das Band am Kopf an. Ziehen Sie das Band dabei minimal, dass das *HEG neuro*-Gehäuse an der Stirn liegen bleibt.
6. Streichen Sie mit der Hand weiter das Band an den Kopf, bis Sie den Verschluss-Clip erreichen.
7. Stecken Sie den Verschluss-Clip in die Clip-Halterung. In der Regel genügt es, den Verschluss-Clip über die Clip-Halterung zu halten. Die magnetischen Enden ziehen sich zumeist bereits zusammen. Achten Sie auf die Haare des Trainierenden. Der Verschluss könnte ziehen.
8. Korrigieren Sie bei Bedarf die Lage des *HEG neuro*-Gehäuses an der Stirn. Es soll mittig auf der Stirn positioniert sein. Ggf. sitzt der Sensor zu eng an oder zu locker. Verändern Sie dann die Längen der Bänder noch einmal.



TPS-Sensor: Fingersensor anlegen

Vorbereitung

- Waschen Sie gründlich die Hände - speziell den Finger, an dem der TPS-Sensor angelegt werden. Hierzu eignen sich besonders der Zeige- oder Mittelfinger der Nicht-Schreibhand.

Vorgehen

1. Legen Sie den TPS-Sensor auf die oberen Glieder des Fingers. Die silbernen Sensorflächen sollen dabei auf der Innenseite des Finger liegen.
2. Befestigen Sie den Sensor mit Hilfe des am Sensor befindlichen Bandes. Legen Sie das Band dazu komplett um den Sensor herum und fädeln eines der Löcher um den mittlere Halteknopf. Der Sensor sollte unbeweglich aber nicht zu fest am Finger befestigt sein.



Kurzanleitung

Wenn Sie erstmalig mit der App arbeiten

1. App herunterladen
2. Sensoren mit Endgerät verknüpfen (speziell TPS)
3. Benutzer eingeben
4. Sicherheitseinstellungen vornehmen
(inkl. **Notfallmail-Adresse** eingeben!)
5. Feedback-Videos (Favoriten) herunterladen und kategorisieren

Wenn Sie bereits alles eingerichtet haben

1. Sensoren anlegen
2. Verbindung zwischen Sensor und Endgerät aufbauen
3. Benutzer aktivieren
4. Training starten
5. Ergebnisse anschauen
6. Bei Fragen: Bildschirmhilfe aufrufen