

Emotionale & mentale Gesundheit mit KI

*KI-Integration für mehr **innere Balance**:*

Stress reduzieren & Burnout vorbeugen.

Emotionale Gesundheit · Resilienz · Innere Ruhe

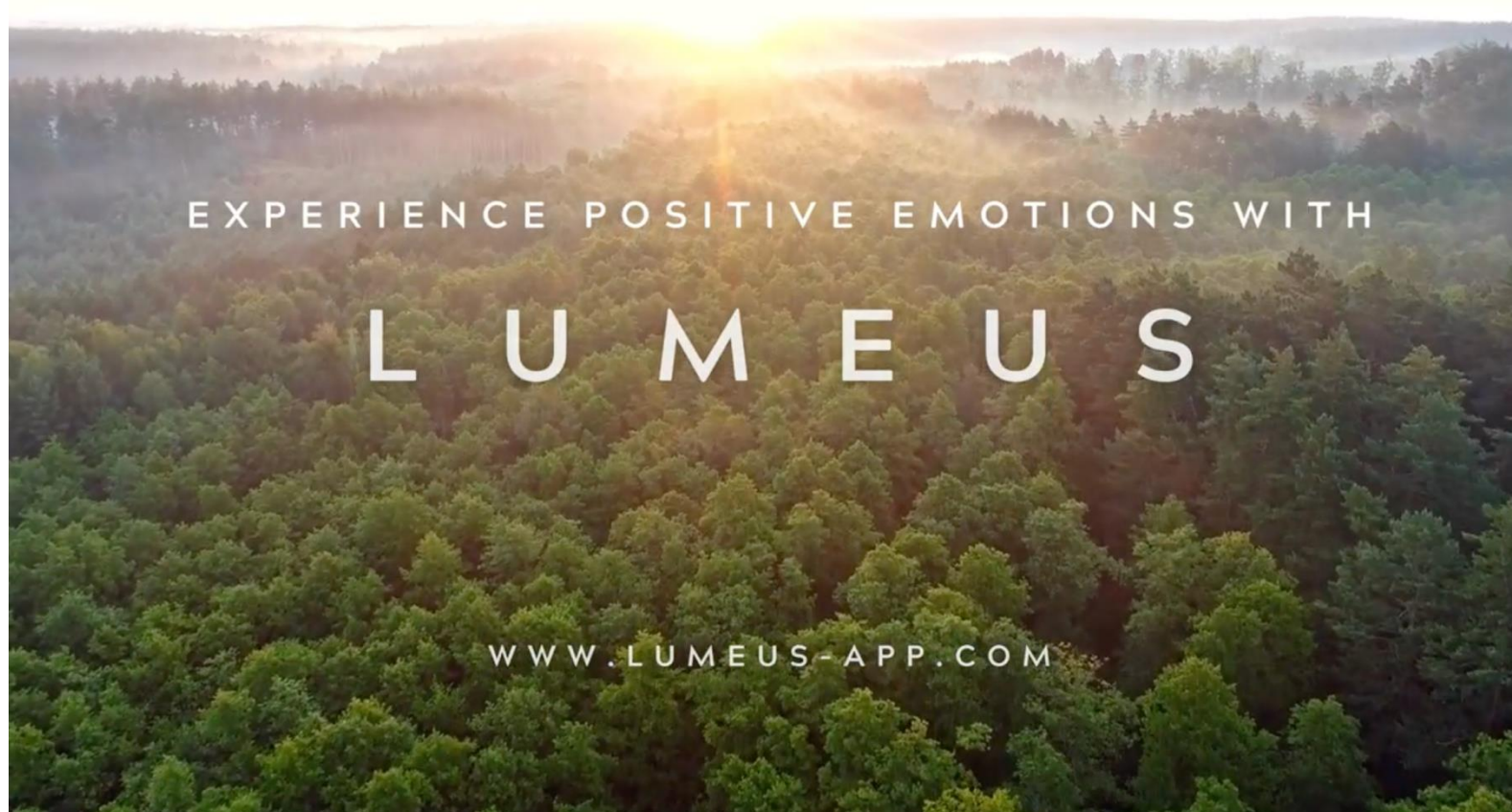
Co-Gründerin & Geschäftsführerin

Verena Herzog-Pohl

- Mitgründerin und Geschäftsführerin:
Zertifizierte Trainingsprogramme zur
Gesundheitsförderung, Digitalisierung,
KI-Integration, Forschung & Entwicklung
- Erfahrene Gründerin (Nside Attack Logic
GmbH, Flying Fox Films Ltd.)
- M.A. Medien- und
Kommunikationsmanagement, Regie
Filmakademie Baden-Württemberg
- Mutter von zwei Kindern



Was ist LUMEUS?



<https://youtu.be/zLGyDzY0kKg?si=syXCclenZinBs4tD>

Wissenschaftlich fundiert.

LUMEUS basiert auf der Herzog-Methode — einer wissenschaftlich evaluierten Methode, die über Wort und Musik Glückshormone aktiviert – um Stress, Ängste und Schlafprobleme abzubauen.

01



Zertifiziert &
erstattbar

ZPP-zertifiziert und von allen
gesetzlichen Krankenkassen
erstattet (§ 20 SGB V).

02



International
anerkannt

Von ORCHA (UK) validiert und für
den Einsatz durch NHS-Ärzte
empfohlen.

03



IIElevenLabs

Mit KI
weiterentwickelt

Forschungszulage des BMBF für
innovativen, KI-gestützten Ansatz.

Studien



Wissenschaftlich
evaluiert

Studien belegen Verbesserung der
Burnout-Prävention und positiven
Verhaltensänderung

Studien zeigen nach 8 Wochen Anwendung: **signifikant weniger Erschöpfung und psychosomatische Beschwerden, signifikant mehr Leistungsfähigkeit und besseren Schlaf.**

Emotionen wirken.

Emotionen haben einen messbaren Effekt auf die Gesundheit — negativ wie positiv. Chronische negative Emotionen machen uns krank. Positive Emotionen schützen, regenerieren und stärken.

01

Negative Emotionen

z. B. chronischer Stress

- Stresshormone werden ausgeschüttet
- Fokus & Leistung reduziert
- Schlafprobleme nehmen zu

EFFEKT Erhöhen das Risiko für psychosomatische und seelische Erkrankungen.

02

Positive Emotionen

z. B. Vertrauen, Sicherheit

- Glückshormone werden ausgeschüttet
- Besserer Schlaf
- Fokus & Leistung steigen

EFFEKT Stärken das Immunsystem, wirken entzündungshemmend, fördern Langlebigkeit.

03

Symphonische Musik

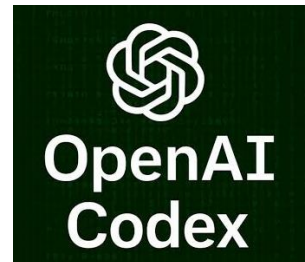
Verstärkt die Wirkung von Emotionen

- Musik kann Schmerzen lindern
- Klassische Musik als Katalysator
- Eigens komponierte Musik, mit Orchester aufgenommen

EFFEKT Worte und Musik erreichen gemeinsam das Unterbewusstsein und können neue, gesunde Verhaltensmuster konditionieren.

Prozesse und Produkte mit KI entwickelt.

Interne Prozesse, Website, App und KI-Coach mit generativer KI entwickelt.



II ElevenLabs

WWW.LUMEUS-APP.DE

01

Website & Content

Mit KI entwickelt

- Texte & Bilder
- SEO und Landingpages
- Integration Video, Audio, Newsletter, Shop
- Mehrsprachig

ZIEL Schneller von der Idee zur fertigen Seite.

The screenshot displays the LUMEUS website and app interface. The website header includes the LUMEUS logo, navigation links (So funktioniert's, Trainings, Geld zurück!, Unternehmenskunden, Über uns), and a language selector (DE, EN) and account link. The main content area features a section titled 'So klingt deine Transformation' with a description of audio trainings and a list of benefits: Lebensfreude und Energie durch emotional starke Audio-Szenen, Starke positive Emotionen und Stressabbau durch speziell komponierte Orchestermusik, and Professionelle und einfühlsame Sprecher, um das Unterbewusstsein zu erreichen. Below this is a video player showing a forest scene with the title 'Frühling (Vorschau)' and 'Kostenlose Hörprobe'. The app interface is shown below the website, featuring a section titled 'Die LUMEUS App für Ihr Unternehmen' with a description of the app's benefits for businesses and a list of features: Personalisierte Trainings, Erfolgskontrolle, Flexibilität, and Datenschutz. The app interface also shows a 'Checkout' section with options for 'Express Checkout' (Klarna, PayPal, Amazon Pay) and 'Normaler Checkout'. The bottom of the app interface shows a 'KRAFT DER EMOTIONEN - Intensiv-Kurs' section with a video of a woman and a 'Jetzt anmelden & 10% sparen' button.

LUMEUS App

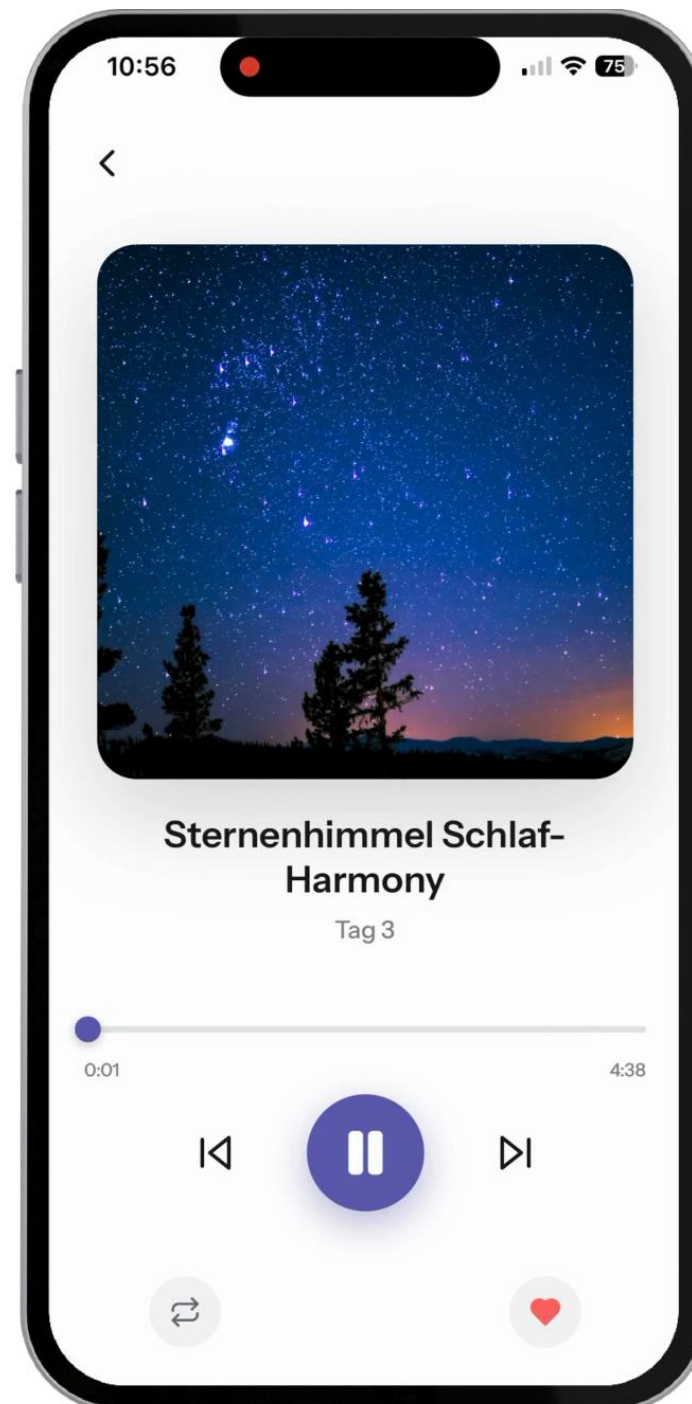
02

LUMEUS App

Gebaut mit generativer KI

- Trainings-Logik + Playlists
- Täglicher Checkin + Progress Analyse
- Favoriten, Rewards
- Automatisches Testing

ZIEL App-Features effektiver & schneller entwickeln



KI-Coach Preview

03

KI-Coach (BETA)

Gebaut mit generativer KI

- Methoden-Logik & Dialogstrukturen
- Wissenstraining & Stimmtraining
- Persönlichkeit & Tonalität
- Automatisches Testing

ZIEL Training interaktiver und individueller gestalten, täglich motivieren.



LUMEUS App

04

Datenschutz

- DSGVO-konform
- Anonym & verschlüsselt
- DPA/AV-Verträge inkl. SCCs
- Kein Training mit User- oder internen Daten

ZIEL Daten sicher und DSGVO-konform.

Somit die damit verbundenen Funktionen nutzen.



So funktioniert's ▾

Trainings ▾

Geld zurück! ▾

Unternehmenskunden

Über uns ▾



Account

Datenschutz und Datensicherheit

Der Schutz Ihrer Privatsphäre ist uns sehr wichtig. Zum Schutz Ihrer Daten trifft unser Unternehmen eine Vielzahl an technischen und organisatorischen Maßnahmen, um eine unbefugte Kenntnisnahme und Weitergabe, Manipulation, Verlust und unbefugte Löschung wirksam verhindern zu können.

Die von uns ergriffenen Maßnahmen unterliegen dabei der stetigen Aktualisierung. Wir orientieren uns dabei an den gesetzlichen Vorgaben, Best-Practice-Ansätzen sowie technischen Entwicklungen.

Im Folgenden unterrichten wir Sie über Art, Umfang und Zweck der Erhebung, Verarbeitung und Speicherung Ihrer Daten in unserem Unternehmen, soweit dies durch den Besuch oder die Nutzung der Funktionen unserer Webseiten und unserer App erfolgt.

Verantwortlicher für diese Datenschutzerklärung

EmoTrain GmbH

Am Buchet 8a

82057 Icking

Telefon: +49 (0) 8178 9589940

Mentale Gesundheit für Mitarbeitende fördern – Produktivität und Effizienz für Unternehmen erhöhen.

Sprechen Sie mich gerne an:



Verena Herzog-Pohl, Geschäftsführerin

T: +49 8178 95899 40

E: verena@lumeus-app.de

W: www.lumeus-app.de

QUELLEN



Gross JJ. Emotion regulation: affective, cognitive, and social consequences. *Psychophysiology*. 2002 May;39(3):281-91.

Bonanno, G. A., & Keltner, D. (1997). Facial expressions of emotion and the course of conjugal bereavement. *Journal of abnormal psychology*, 106(1), 126.

Folkman, S. (1997). Positive psychological states and coping with severe stress. *Social science & medicine*, 45(8), 1207–1221.

Folkman, S., & Moskowitz, J. T. (2000). Positive affect and the other side of coping. *American psychologist*, 55(6), 647.

Fredrickson, B. L., Mancuso, R. A., Branigan, C., & Tugade, M. M. (2000). The undoing effect of positive emotions. *Motivation and emotion*, 24(4), 237–258.

Fredrickson, B. L., Maynard, K. E., Helms, M. J., Haney, T. L., Siegler, I. C., & Barefoot, J. C. (2000). Hostility predicts magnitude and duration of blood pressure response to anger. *Journal of Behavioral Medicine*, 23(3), 229–243.

Fredrickson, B. L., Tugade, M. M., Waugh, C. E., & Larkin, G. R. (2003). What good are positive emotions in crisis? A prospective study of resilience and emotions following the terrorist attacks on the United States on September 11th, 2001. *Journal of personality and social psychology*, 84(2), 365.

Gross, J. J., Fredrickson, B. L., & Levenson, R. W. (1994). The psychophysiology of crying. *Psychophysiology*, 31(5), 460–468.

L. Fredrickson, B., & Levenson, R. W. (1998). Positive emotions speed recovery from the cardiovascular sequelae of negative emotions. *Cognition & emotion*, 12(2), 191–220.

Levenson, R. W., Ekman, P., & Friesen, W. V. (1990). Voluntary facial action generates emotion-specific autonomic nervous system activity. *Psychophysiology*, 27(4), 363–384.

Ohman, A. (2000). Fear and anxiety: Evolutionary, cognitive, and clinical perspectives. *Handbook of emotions*. New York: The Guilford Press, 2000, 573–593.

Ryff, C. D., & Singer, B. (1998). The contours of positive human health. *Psychological inquiry*, 9(1), 1–28.

Nature | Vol 614 | 23 February 2023

Tamar Koren, Re’ee Yifa, Mariam Amer, Maria Krot, Nadia Boshnak, Tamar L. Ben-Shaanan, Hilla Azulay-Debby, Itay Zalayot, Eden Avishai, Haitham Hajjo, Maya Schiller, Hedva Haykin, Ben Korin, Dorit Farfara, Fahed Hakim, Oren Kobiler, Kobi Rosenblum, and Asya Rolls, *Cell* 184, 5902–5915.e1–e17; November 24, 2021

Dr. Dang Wei, Bereavement in Adulthood and Risks of Incident and Recurrent Cardiovascular Diseases, Karolinska Institutet, 2022

Huang J, Gadotti VM, Chen L, Souza IA, Huang S, Wang D, Ramakrishnan C, Deisseroth K, Zhang Z, Zamponi GW. A neuronal circuit for activating descending modulation of neuropathic pain. *Nat Neurosci*. 2019 Oct;22(10):1659-1668. doi: 10.1038/s41593-019-0481-5. Epub 2019 Sep 9. PMID: 31501573.

Moseley JB, O'Malley K, Petersen NJ, Menke TJ, Brody BA, Kuykendall DH, Hollingsworth JC, Ashton CM, Wray NP. A controlled trial of arthroscopic surgery for osteoarthritis of the knee. *N Engl J Med*. 2002 Jul 11;347(2):81-8. doi: 10.1056/NEJMoa013259. PMID: 12110735.

Ashar YK, Gordon A, Schubiner H, Uipi C, Knight K, Anderson Z, Carlisle J, Polisky L, Geuter S, Flood TF, Kragel PA, Dimidjian S, Lumley MA, Wager TD (2022) Effect of Pain Reprocessing Therapy vs Placebo and Usual Care for Patients With Chronic Back Pain: A Randomized Clinical Trial. *JAMA Psychiatry*

Sanabria-Mazo JP, Montero-Marin J, Feliu-Soler A, Gasión V, Navarro-Gil M, Morillo-Sarto H, Colomer-Carbonell A, Borràs X, Tops M, Luciano JV, García-Campayo (2020) Mindfulness-Based Program Plus Amygdala and Insula Retraining (MAIR) for the Treatment of Women with Fibromyalgia: A Pilot Randomized Controlled Trial. *J Clin Med*

Darki C, Riley J, Dadabhoy DP, Darki A, Garetto J (2022) The Effect of Classical Music on Heart Rate, Blood Pressure, and Mood. *Cureus*.

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8455907/>

<https://stefan-koelsch.de/papers.html>