



KAPITEL 1

ES IST ZEIT FÜRS HERZ

Die Welt verändert sich rasant. Oft ist es schwer, Schritt zu halten, und man fühlt sich schnell erschöpft oder überfordert. Immer mehr Menschen fühlen sich einsam, getrennt von sich selbst und anderen. Wenn du etwas davon nachfühlen kannst, dann solltest du wissen, dass du nicht allein bist. Viele Menschen mit unterschiedlichem Hintergrund, aus verschiedenen Kulturen und mit unterschiedlichen Berufen spüren einen Impuls für positive Veränderungen in sich selbst und in der Welt..

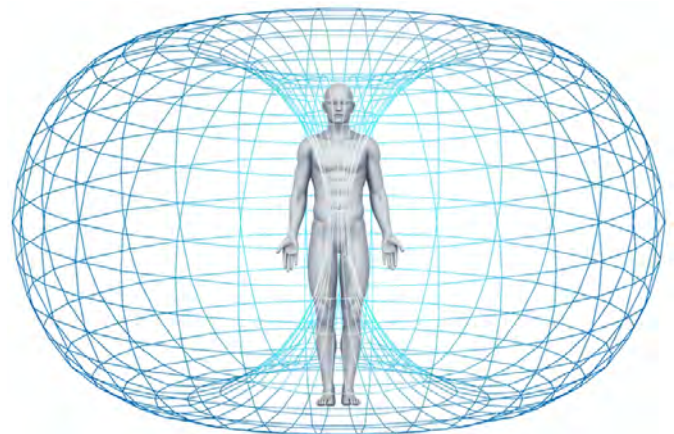
„Das wahre Potenzial des Herzens und seiner Intelligenz muss erst noch voll entfaltet und verstanden werden.“

-Howard Martin,
HeartMath Autor und Geschäftsführer

„Wenn wir die wahre Kraft und Intelligenz des Herzens nutzen, verändert das unser Denken und unser Fühlen, unsere Sicht auf die Welt – und auch unsere Beziehungen.“

Howard Martin,
HeartMath Autor und Geschäftsführer

Es gibt diesen inneren Drang, diese Sehnsucht nach Wachstum und Aufforderung, die aus unserer Intuition entspringt, sich den neuen Möglichkeiten zu öffnen. Einer der wichtigsten Aspekte der stattfindenden Veränderungen ist die Wiederentdeckung dessen, was die ganze Zeit im Verborgenen lag... Es ist das Herz. Zusammen mit dem Chaos, entsteht eine neue herzbasierte Bewusstheit und "Herzintelligenz".



DAS INTELLIGENTE HERZ

Über Jahrtausende hinweg betrachteten antike Kulturen überall auf der Welt (Mesopotamier, Ägypter, Babylonier, Chinesen, Griechen und viele andere) das Herz als die Quelle der Intelligenz und der inneren Führung – heute wird das auch von der modernen Wissenschaft bestätigt. Neue wissenschaftliche Erkenntnisse untermauern die These, dass das Herz eine Quelle der Intelligenz ist.

Heute wissen wir, dass das Herz ein Informationsverarbeitungszentrum im Körper ist, das wichtige Signale an das Gehirn und den Rest des Körpers sendet. Es hat ein komplexes Nervensystem, das als das Herzgehirn bezeichnet wird,

und das mit dem Kopfgehirn kommuniziert. Es erzeugt ein starkes elektromagnetisches Feld, das von den eigenen Emotionen geprägt ist.

Die Intelligenz des Herzens umfasst einige der höchsten Grundwerte, die wir als Menschen haben. Viele der hochwertigsten Gefühle, die wir erleben, sind mit dem Herzen verbunden. Dazu gehören Gefühle wie Wertschätzung, Fürsorge, Liebe, Güte, Geduld und Mitgefühl. Außerdem ist das Herz mit einer tieferen Quelle der Weisheit in Kontakt, mit einem intuitiven Wissen, das anders ist, als das normale logische und lineare Denkmuster.

„So wie die Elektrizität die äussere Welt verändert hat, kann man lernen, die Kraft und Intelligenz des Herzens zu nutzen, um unsere innere Welt zu verändern.“

-Howard Martin,
HeartMath Autor und Geschäftsführer

DIE WISSENSCHAFT DES HERZENS

In den letzten Jahren haben die Neurowissenschaftler etwas Spannendes entdeckt. Sie haben herausgefunden, dass das Herz sein eigenes, unabhängiges Nervensystem besitzt. Das Herz sendet Signale an das Gehirn, an die Amygdala, das emotionale Verarbeitungszentrum, und zum Thalamus, der unsere kortikalen Funktionen synchronisiert und damit die höheren Gehirnfunktionen stimuliert. Die Gehirnfunktion hängt unmittelbar von diesen Informationen ab. Das Herz ist ein elektrisches Organ, das bei weitem die stärkste Quelle der rhythmischen Bioelektrizität ist. Diese Energie strömt bis in jede Körperzelle. Das Herz produziert genug elektrische Energie, um ein elektromagnetisches Feld zu erzeugen, das den eigenen Körper um 360° umgibt, und sich von der Hautoberfläche ca. einen Meter in den Raum ausdehnt.

„Gewöhnlich werden dem Herzen Qualitäten in Bezug auf Gefühle und Emotionen wie Liebe, Fürsorge, Mitgefühl und Wertschätzung zugeschrieben. Es gibt auch Herzensqualitäten wie Anstand, Würde, Ehre und Mut. Sobald wir diese Qualitäten täglich manifestieren, behandelt uns das Leben anders.“

-Howard Martin,
HeartMath Autor und Geschäftsführer



„Wir können nicht nur die Strahlung des Magnetfeldes unseres Herzens messen, sondern auch, dass unser Nervensystem damit verbunden ist und Informationen austauscht. Das bedeutet, dass es eine echte energetische Kommunikation gibt, die stets zwischen den Menschen stattfindet.“

-Rollin McCraty,
Forschungsleiter des HeartMath Institute



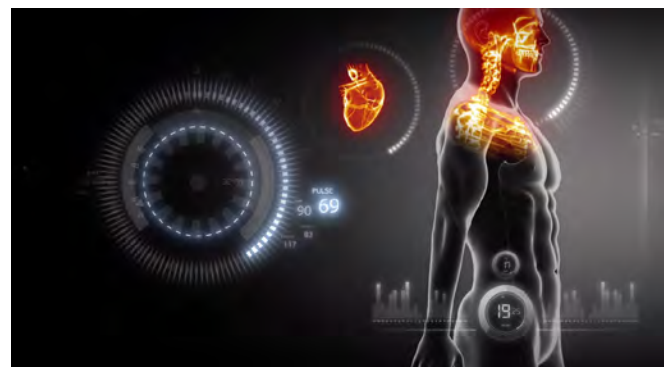
„Indem wir lernen, erhebende Herzqualitäten zu aktivieren, senden wir ein neues Signal vom Herzen zum Gehirn. Dies kann die Art und Weise verändern, wie wir auf Situationen reagieren.“

-Deborah Rozman,
HeartMath CEO und Autorin

Kohärenz bezieht sich auf die kooperative Ausrichtung zwischen Herz, Verstand und Emotionen, die ermöglicht, dass unser System noch stärker beseelt wird. Mehr Kohärenz ist gut für uns. Es ist ein gesunder Zustand, der uns regeneriert. Er geht einher mit besserer emotionaler Balance, Stabilität, besserem Zugang zur Intuition und verbesserten mentalen Funktionen, wie der Konzentrationsfähigkeit, geistiger Klarheit, ganzheitlichem Denken, Gedächtnis, verbesserten Reaktionszeiten, Koordination und vielem mehr. Kohärenz kann mithilfe von Technologie gemessen werden, die die Veränderungen zwischen den Herzschlägen innerhalb des Herzschlagmusters wahrnehmen. Das wird als die Analyse der Herzratenvariabilität definiert. Diese ist ein Maß für die natürlichen Veränderungen des Herzrhythmus.

Stressige Emotionen erzeugen ein chaotisches Muster der Herzratenvariabilität: eine niedrigere Kohärenz. Anhaltende regenerative Emotionen erzeugen ein gleichmäßiges und geordnetes Muster, das auf höhere Kohärenz hinweist.

Ein kohärenter Herzrhythmus sendet Signale an das Gehirn, die unsere höheren Gehirnfunktionen aktivieren. Wir werden klüger. Das Üben der Herzkohärenz, auch nur für ein paar Minuten, hebt unsere Schwingung an und ermöglicht der Intuition des Herzens sich mit den eigenen Verhaltensweisen, dem Urteilsvermögen und den Möglichkeiten zu verbinden.



„Wir beginnen, ein wissenschaftlicheres Verständnis dafür zu entwickeln, dass diese höherwertigen Emotionen, die die Menschen schon immer mit dem Herzen in Verbindung gebracht haben, tatsächlich die Qualität der neuronalen Signale beeinflussen, die an das Gehirn gesendet werden und die das Gehirn interpretiert.“

-Rollin McCraty,
Forschungsleiter des HeartMath Institute

TECHNIK: HERZFOKUSSIERTES ATMEN

1. Richte deine Aufmerksamkeit auf deine Herzgegend. Versuche dir vorzustellen, dass die Energie von deinem Kopf in dein Herz hinunterfließt. Halte den Fokus, atme tief und langsam, natürlich und gleichmäßig weiter.
2. Stelle dir vor, wie dein Atem in und aus deinem Herzbereich, deinem Herzen, ein- und ausströmt. Atme etwas langsamer und tiefer als gewöhnlich. Finde einen für dich angenehmen Atemrhythmus.

NOTIZEN

A series of horizontal dotted lines for taking notes.