



KAPITEL 2

„Eine freie Auswahl nach Wunsch und Bedarf wird zunehmend einfacher, und das ermöglicht uns ein dankbareres, wertschätzenderes Leben, ohne die Erwartung, dass etwas Externes darauf einwirkt.“

-Deborah Rozman,
HeartMath CEO und Autorin



QUICK COHERENCE

Mit der Quick Coherence Technik werden Eigenschaften des Herzens, wie Liebe, Wertschätzung, Fürsorge und Mitgefühl, gestärkt. Dies geschieht indem man diese Herzeseigenschaften bewusst einatmet und sie in die Intentionen für Gesundheit, Leistung und bessere Kommunikation einprägt. Wir empfehlen die Quick Coherence Technik mehrmals am Tag zu üben. Sie kann für Folgendes besonders nützlich sein:

- Für mehr Gleichgewicht und Flow, wenn man sich gestresst oder überlastet fühlt.
- Bei Übergangsphasen, z. B. vor Besprechungen oder wichtigen Telefonaten, vor der Arbeit oder wenn man nach Hause kommt.
- Vor wichtigen Konversationen, wie z. B. vor Telefonaten, E-Mails oder problematischen Gesprächen.

„Menschen müssen nicht allein sein oder vor Situationen fliehen. Was ich an den HeartMath-Techniken liebe, ist, dass man sie auch bei geöffneten Augen anwenden kann.“

-Phillip Merry,
Internationaler Berater für Führungsqualitäten,
Trainer und Autor

„Ich mag Quick Coherence, weil ich diese Technik anwenden kann, wenn ich spontan Unterstützung benötige. Ich kann es auch zur Vorbereitung auf einige der Ereignisse durchführen, die mich triggern könnten... dabei meine ich nicht nur gefährliche Situationen, mit denen man beruflich konfrontiert wird, sondern auch Probleme mit einem Chef oder im Verkehr.“

-Henry Lescualt,
Executive Coach, ehemaliger Bundesstrafverfolgungsbeamter

DIE GEFÜHLSWELT

Unser Alltag wird viel stärker von Emotionen bestimmt, als wir sehen oder wahrnehmen können. Wir sehnen uns nach Gefühlen, weil das Erleben von Emotionen das Leben ausmacht. Emotionen verwandeln unsere Welt von einer objektiven, begrifflichen Tatsache in eine lebendige, pulsierende, atmende Erfahrung. Manchmal können Emotionen sehr schmerzhaft sein. Emotionale Probleme gehören zu den schwierigsten Problemen, mit denen man konfrontiert wird, besonders wenn sie schon lange bestehen oder traumatisch sind. Durch die Linse des Herzens beginnen wir zu verstehen, dass Emotionen keine bloßen Reaktionen sind und, was am wichtigsten ist, dass wir die Fähigkeit haben, unseren emotionalen Zustand zu wählen und nicht mehr Opfer unserer Gefühle zu sein. Es wird deutlich, dass einige der Emotionen, die wir erleben, uns erneuern und unserem Leben Struktur und Qualität verleihen, während andere uns auslaugen und uns unserer Vitalität und Freude berauben können.

ÜBUNG: INNERER WETTERBERICHT

Emotionen im oberen linken Quadranten sind anstrengend. Sie sind mit einer Menge an Energie geladen.

Der untere linke Quadrant steht für Emotionen, die weniger energiereich, aber oft sehr erschöpfend sind.

Im unteren rechten Quadranten befinden sich Emotionen, die nicht notwendigerweise viel Energie in sich tragen, aber sehr erneuernd sind.

Der obere rechte Quadrant umfasst Emotionen, die regenerierend und energiegeladen sind.

Das Leben im rechten Quadranten zu erleben, ist sehr viel angenehmer, gesünder und produktiver als im linken Quadranten. Stell dir die Frage: Wie oft lebe ich gefühlsmäßig im linken und im rechten Quadranten? Schau dir deinen inneren Wetterbericht an. Fallen dir gewisse Muster im Zusammenhang mit dem Erleben deiner Emotionen auf?



„Die Signale gelangen direkt in die höheren Wahrnehmungszentren im Gehirn. Dadurch können wir wahrnehmen, dass die Dinge nicht unbedingt so stressig, verwirrend oder frustrierend sind. Man ist dadurch in der Lage zu sehen, wie man sich im Leben zurechtfindet.“

-Howard Martin,
HeartMath-Autor und Geschäftsführer

ATTITUDE BREATHING

Attitude Breathing wird angewandt, um von den linken Quadranten des inneren Wetterberichts zu den rechten Quadranten zu wechseln. Gewisse Geisteshaltungen können bestimmte Emotionsbündel erzeugen. Diese können sowohl emotionale Unterströmungen als auch Geräuschkulissen bilden, die unsere Stimmungsschwankungen beeinflussen. Die Attitude Breathing Technik kann uns helfen, neue Einstellungen zu etablieren, die effektiver und energiesparender sind.

Übe im Alltag deine neue Geisteshaltung und Wahrnehmung beizubehalten. Durch den Kommunikationskanal zwischen deinem Herz und Gehirn wird es möglich, die negativen Muster loszulassen, die in deiner Amygdala

gespeichert sind. Mit der Zeit werden sich neue Wahrnehmungen durchsetzen, die dich von belastenden emotionalen Erinnerungen befreien werden.



„Emotionen sind wie ein Energiestrom,
wie ein Fluss... Wenn ich meine Einstellung verändere,
dann ist das wie die Umleitung eines Flusses.
Der emotionale Fluss verändert sich.“

-Sheva Carr,
HeartMath Master Trainerin



→ Quick Coherence Quick Steps

→ Herzfokussiertes Atmen

→ Aktiviere ein positives oder erneuerndes Gefühl

→ Attitude Breathing Quick Steps

→ Erkenne welche Emotionen und Einstellungen du verändern willst

→ Herzfokussiertes Atmen

→ Atme eine neue Einstellung oder ein neues Gefühl ein

→ Übe deine neue Geisteshaltung beizubehalten

„Freeze Frame ist meine Lieblingstechnik, weil sie all das beinhaltet, was HeartMath ist. Sie ermöglicht es uns, in einen kohärenteren Zustand zu gelangen, damit wir ein anderes kohärentes Signal an das Gehirn senden. Diese Technik besteht aus einem weiteren Schritt, bei dem wir unser Herz um die intuitive Führung bitten.“

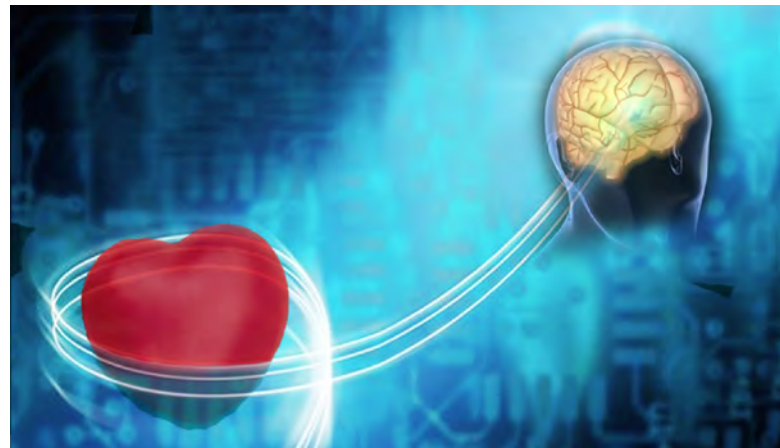
-Rollin McCraty,
Forschungsleiter des HeartMath-Institute

ZUGANG ZU MEHR INTUITION

Manchmal nehmen wir ein inneres Wissen wahr, ein Gefühl von Klarheit, das sich richtig anfühlt. Es handelt sich oft um ein sanftes, ruhiges oder leichtes Gefühl, das eine unmittelbare Erkenntnis bringt. Dies kann in Form von Antworten geschehen, die aus dem Nichts zu kommen scheinen, oder als ein deutliches Gefühl darüber, was man tun oder nicht tun sollte. Im Wesentlichen ist es das, was viele als Intuition bezeichnen. Herztelligenz, Herzkohärenz und Intuition sind miteinander verknüpft und arbeiten zusammen. Wer mehrmals täglich wenige Minuten lang übt, die Herzkohärenz zu erhöhen, wird leichter Zugang zu mehr Intuition bei wichtigen Entscheidungen haben. Außerdem hilft diese Technik dabei, die eigenen Handlungen und Reaktionen bewusst zu wählen, anstatt mechanisch zu reagieren und damit in das alte stressfördernde Verhaltensmuster zu verfallen.

„Freeze Frame verleiht eine tiefere Weisheit, die zumindest nervenberuhigend wirkt. Oftmals konnte ich durch diese Technik zu tiefgreifenden Erkenntnissen über meine nächsten Schritte gelangen.“

-Mohammad Sheikh,
Coach und Trainer



„Intuition hat im Geschäftsleben schon immer eine Rolle gespielt, doch man spricht nicht darüber. Im Laufe der letzten zehn Jahre habe ich beobachtet, dass Intuition nun dort angekommen ist, wo sie fehlte, nämlich auf der Führungsebene. Ich denke, dass wir uns in der Businesswelt in einer Zeit befinden, in der man sich viel wohler fühlt, über eine Partnerschaft zwischen Kopf und Herz zu sprechen.“

-Phillip Merry,
HeartMath Master Trainer, Unternehmensberater

TECHNIK: ATTITUDE BREATHING

1. Beobachte, was du fühlst.
 2. Finde eine neue Einstellung, die das ersetzt, was du fühlst.
 3. Übe herzfokussiertes Atmen.
 4. Atme diese neue Einstellung oder das neue Gefühl ein.
 5. Verankere es und halte es aufrecht.
- Nimm dir im Laufe der nächsten sechs Wochen vor, mindestens einmal am Tag Attitude Breathing und/oder Quick Coherence zu üben. Dadurch wird deine Resilienz gestärkt und du wirst über mehr Ressourcen verfügen, um dich den Herausforderungen des Alltags zu stellen. Deine Erfahrungen werden bereichernder und nährender sein.

NOTIZEN

A series of horizontal dotted lines for taking notes.

TECHNIK: QUICK COHERENCE

- Herzfokussiertes Atmen: Bringe deine Aufmerksamkeit und dein Gewahrsein in dein Herz, in die Mitte deines Brustkorbs. Stell dir vor, wie du durch dein Herz oder deinen Brustkorb ein- und ausatmest. Atme langsamer und tiefer als üblich. Finde einen sanften Rhythmus, der sich für dich angenehm anfühlt.
- Aktiviere ein positives, erneuerndes Gefühl – das kann ein bekanntes Gefühl aus der Vergangenheit sein, vielleicht ein Gefühl von Liebe oder Wertschätzung für einen Menschen oder ein Haustier. Du kannst auch einen Moment in der Natur oder ein Erfolgserlebnis in Erinnerung rufen, oder du atmest einfach das Gefühl von Liebe und Dankbarkeit ein und aus.

NOTIZEN

A series of horizontal dotted lines for writing notes.