

Raus aus der Stressfalle - 3

Investieren Sie nur 3 x 5 Minuten am Tag
für mehr Wohlbefinden mit Gesundheit
mit **HeartMath**



In drei aufeinander folgenden Artikeln geht es um Grundwissen über das Phänomen Stress und was Stress und Dauerstress im Körper mit uns machen.

- ➔ Im **1. Artikel** ging es um eine Einführung ins Thema Stress – Dauerstress in unserer Gesellschaft, aber auch was Dauerstress für unsere Gesundheit bedeutet und - was Stress in unserem Körper macht.
- ➔ Im **2. Artikel** ging es ausführlich um die Funktionsweise unseres Vegetativen Nervensystems mit dem Sympathikus und den beiden eigenständigen Nerven des Parasympathikus: dem Vorderen Vagus und dem Hinteren Vagus - in Bezug auf Stress, Dauerstress sowie auf Resilienz und Heilung.

➔ Hier im **3. Artikel** werde ich näher auf **Forschungen** wie auf die **Strategien von HeartMath** eingehen. Was können wir maximal wirksam mit einem minimalen zeitlichen Aufwand in unserem Alltag tun?

Ziel dieser Artikelserie: Über Wissen mehr Stressmanagement-Kompetenz, Resilienz und Unterstützung der Selbstheilung

Rückblick

Hier ein paar zusammengefasste wichtige Punkte aus den ersten Artikeln

- Unser **Vegetatives Nervensystem (VNS)** ist u. a. für unsere physischen Rettungsaktionen verantwortlich. Es ist menschenalt, die heutigen Anforderungen und Lebensverhältnisse haben sich aber weitgehend verändert.
- Bei **Gefahr** – egal ob **von außen real** oder **aus meinen Gedanken / Erinnerungen / Vorstellungen / Träumen** – reagiert das **VNS** blitzschnell mit einer Vorbereitung auf Kampf / Verteidigung Flucht oder Erstarrung.
- **Alte Erfahrungen** wurden **gespeichert** und haben **bis heute Einfluss** auf unser Nervensystem sowie unser aktuelles Erleben und unsere Reaktionen von heute!
- Das alte Stressmodell wurde von einer differenzierteren Betrachtungsweise des **VNS** mit dem Modell der **Polyvagal-Theorie** ergänzt und teilweise abgelöst.
- Eine **ganzheitliche Betrachtungsweise** ist notwendig um **Gesundheit und Heilung fördern** zu können. Dies impliziert die Integration verschiedenster Fachgebiete wie Kardiologie, Hirnforschung, Immunologie, Psychologie u.v.m..
- **Dauerstress kann „süchtig machen“** - auf allen Ebenen!
- Bei **Dauerstress** oder wiederholt anhaltendem Stress kann es zu einem „Ausbrennen“ -> einer **messbaren Schwäche des Vorderen Vagusnerven** kommen. Diese Schwäche kann unseren Körper destabilisieren.

HeartMath – was ist das?

Zu den Forschern des Vegetativen Nervensystems, des Herzens und der Frage wie wir Stress effektiv und schnell reduzieren können, gehört das **HeartMath-Institut = HMI** in den U.S.A.

Das 1991 gegründete gemeinnützige Forschungs- und Ausbildungsinstitut hat es sich zur Aufgabe gemacht, die Rolle des Herzens für unsere Gesundheit zu erforschen. Der Begründer **Doc Childre** und sein Kollege **Howard Martin** sind weltweit verknüpft. Wissenschaftler, Ärzte, Meditationslehrer lassen im **HMI** zu entsprechenden Themen forschen.

Die Wissenschaftler des **HMI** haben spezifische hocheffektive Trainingstechniken entwickelt unter Miteinbeziehung unterschiedlichster Fachdisziplinen wie u. a. Kardiologen, Neurologen, Psychologen, Immunologen, Hirnforscher.

Die wissenschaftlichen Untersuchungen wurden mit Hilfe bekannter medizinischer Messverfahren durchgeführt, u. a.

- Herzratenvarianzmessungen = **HRV** ,
- **EEG** = Elektroenzephalogie (-> Ableitung unserer Gehirnströme)
- **EKG** = Elektrokardiogramm
- **Hormonmessungen**
- Messungen des **Hautwiderstandes**

In Studien konnten sie die Wirksamkeit der verschiedenen Trainingstechniken beeindruckend belegen.

Bevor ich näher auf die **HerzIntelligen®-Methode** eingehe, möchte ich noch Themen ansprechen, die eine zentrale Bedeutung für diese Techniken haben.

Die zentrale Bedeutung unseres Herzens

Durch die sich rasant entwickelnde medizinische Wissenschaft mit der Aufteilung in immer spezifischere Fachgebiete, haben wir zunehmend den **Blick auf den ganzen Menschen** verloren.

Um Stressverarbeitung und damit viele „moderne“ Erkrankungen besser verstehen zu können, ist eine **ganzheitliche Sicht** wertvoll. Erst die ganze Sicht auf den Menschen und die Beobachtung der Prozesse, die in Körper, Geist und Psyche parallel und miteinander verknüpft ablaufen, können wir - anders als mit unserem Diagnose-Schema, das unser Bild eher einschränkt - grundlegende Mechanismen besser verstehen. So können wir in den Entstehungsmechanismen direkt ansetzen.

Seit **Descartes** sehen wir das Herz mehr oder weniger nur als eine Pumpe. Unsere Betrachtungsweise hat sich weitgehend auf die körperlichen Aspekte eines Muskels reduziert.

Das hat uns ermöglicht, viele andere Erfindungen entwickeln zu können.

Herzschrittmacher und Herztransplantationen gehören heute zum medizinischen Alltag. Dies sind große Errungenschaften unserer modernen medizinischen Wissenschaft!

Dennoch wollen wir jetzt unsere Sicht erweitern:

Wenn wir uns nun an volkstümlichen Aussagen erinnern wie

- „Mein Herz klopft bis zum Hals“
- „Mein Herzschlag dröhnt bis in die Ohren“
- „Ich hatte Herzrasen“
- „Sein Herz stolperte“
- „Sie brach ihm das Herz“
- „Mir blieb das Herz stehen“
- „Sie nahm sich alles zu Herzen“
- „Sie hat sein Herz erobert“ (nicht sein Gehirn...)

...wird uns klar, dass das Herz vielleicht doch noch andere „Funktionen“ und einen anderen Stellenwert in unserem Leben einnimmt, die wir nicht übersehen sollten. Hier werden eindeutig verschiedene Reaktionen unseres Herzens in Zusammenhang mit emotionsgeladenen Situationen gebracht.

Welche Rolle also spielt unser Herz wirklich?

In vielen **spirituellen Tradition** wie z. B. in Buddhismus und Christentum – aber auch im **Yoga** - nimmt das Herz eine führende Rolle neben und sogar über den geistigen Fähigkeiten ein: „Mit dem Herzen sehen“ – „Auf sein Herz hören“.

Hier wird es mit einer bestimmten Qualität der Weisheit und intuitiven Auffassungsgabe in Verbindung gebracht.

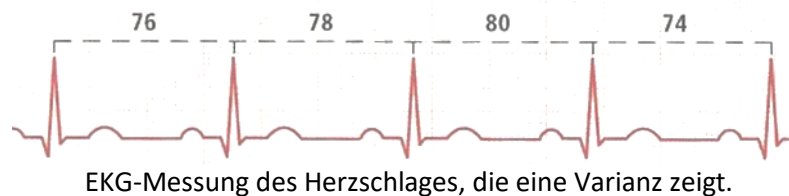
Kann unser Herz also doch mehr, als uns nur als Pumpe unseren Körper mit Blut und Sauerstoff zu versorgen?

Ist an alledem tatsächlich etwas dran – oder ist das nur Süßholzgemurmel von alten, weinerlichen Waschweibern oder lila gekleideten Esoterikern mit sanfter Stimme?

Diesen Fragen ist das **HMI** tiefer auf den Grund gegangen!

Selbstverständlich können wir sehen, dass sich unser Herz nicht nur an unsere aktuellen körperlichen Anforderungen anpasst – z. B: beim Treppensteigen, im Sport – sondern dass sich unser Herzschlag ebenso anpasst bei dem Erleben verschiedener emotionaler Situationen wie auch bei unseren Gedanken!

Die physiologischen Reaktionen können wir über objektive Messungen deutlich sehen.

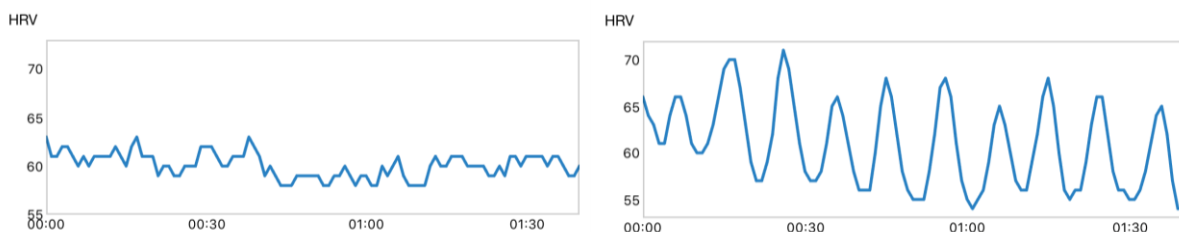


Unser Herz passt sich an alle körperlichen, emotionalen und „gedanklichen“ Herausforderungen sofort an.

Das erkennen wir in der Anzahl der Schläge pro Minute, also der **Herzfrequenz** wie auch der **Varianz der Herzschläge** die wir in der modernen, computergestützten Technik - im Auswertungsverfahren der **Herzratenvarianz = HRV** - ablesen können.

Die Anpassungsfähigkeit unseres Herzens ist für Gesundheit und Leben notwendig! Das macht ein Spruch aus der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) deutlich:

„Schlägt des Bauern Herz so regelmäßig wie das Klopfen des Spechtes, stirbt der Bauer noch diese Woche!“

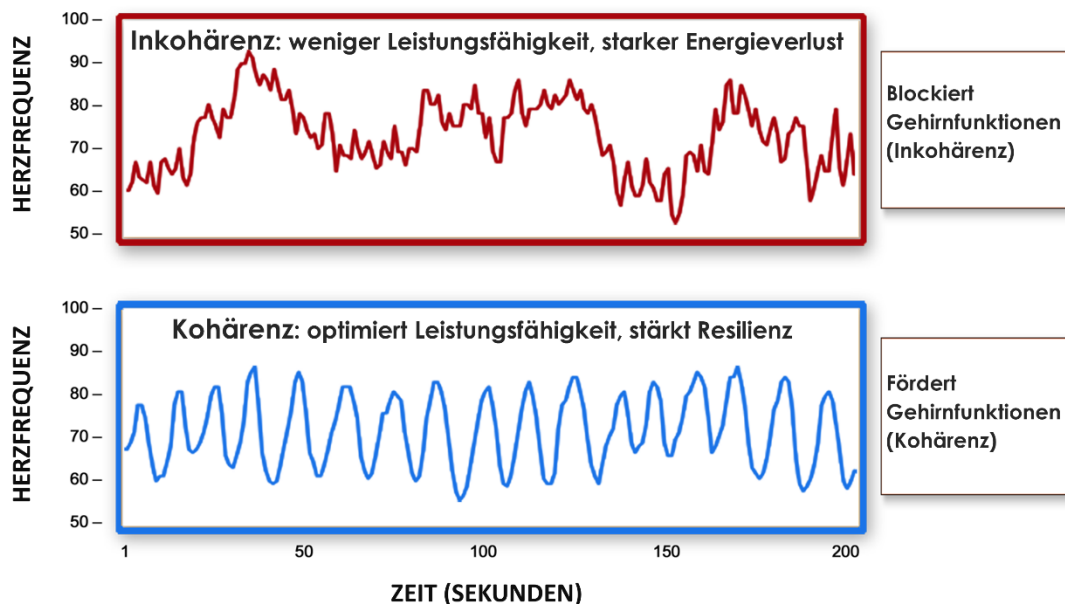


1. Bild: Modus: „Entspanntes Warten an Bushaltestelle“ – 2. Bild: Übung mit Fokus auf Atmung und positive Emotion (Patientin 30 Jahre)

Wir sehen bei meiner Patientin, dass die 1. HRV-Kurve ziemlich ungeordnet und chaotisch verläuft. Die 2. Kurve wirkt schon auf unser Auge ausgeglichen und ruhiger.

Noch anders sieht das Bild aus, wenn der Proband eine „negative“ Emotion wie Ärger erlebt – und dann mit einer Übung der **HerzIntelligenz®-Technik** vom **HMI** das Gefühl von Wertschätzung generiert:

EMOTIONEN UND HERZRHYTHMUS



© 2014 Copyright Institute of HeartMath

HeartMath®
Deutschland

Forscher des **HMI** wie z.B. auch der Neurologe, Meditationslehrer und Forscher Dr. Joe Dispenza, erkennen eine deutliche eigene Intelligenz des Herzens.

Unser Herz arbeitet viel selbstständiger als wir früher annahmen.

Es hat ein eigenes Nervengeflecht mit mindestens 40 000 Nervenzellen, was viele auch „**Herzgehirn**“ nennen.

Unser Herz kann übrigens auch ohne Gehirn weiterarbeiten.

Interessanterweise gibt es mehr Nerven-Verbindungen vom Herzen zum Gehirn als umgekehrt. Das lässt darauf schließen, dass unser Herz auf unser Gehirn einen erheblichen Einfluss hat.

Auch unterhält unser Herz intensive Verbindungen zu unseren Organsystemen und Hormonsystem, in die es ebenfalls eingreifen kann.

Aktuelle Forschungen haben vier Kommunikationswege zwischen Herz und Gehirn identifizieren können:

1. neuronale Kommunikation (über die Nerven)
2. Biochemische Kommunikation (u. a. Hormone)
3. Biophysikalische Kommunikation (jeder Herzschlag erzeugt eine spezifische Druckwelle)
4. Elektromagnetische Kommunikation (unser Herz erzeugt ein pulsierendes elektromagnetisches Feld – wir können diese elektrischen Ströme ja über das EKG messen!)

Unser Herz wird im Volksmund auch als der **Sitz unserer feinen Gefühle** wie Liebe, Mitgefühl, Wertschätzung gesehen, die das **HMI** als „**Plus-Gefühle**“ bezeichnet. Man könnte unser Herz auch als „Vermittler in Sachen Gefühle“ bezeichnen - wie es der Arzt Dr. Markus Peters es ausdrückt.

„Das reine Herz hat seine Gründe, die der Verstand nicht erkennt.“ – Blaise Pascal

Diese Aussage zeigt uns, dass unsere **Kopf-Intelligenz** nicht mit der **Herz-Intelligenz** übereinstimmen muss. Wenn wir uns an Situationen erinnern, so kann wohl jeder bestätigen, das auch erlebt zu haben?



Wir können uns also zwischen unserem **Kopfmodus** und unserem **Herzmodus** entscheiden, die Ergebnisse müssen hier nicht gleich ausfallen, vor allem, wenn es um eine „Herzensangelegenheit“ geht.

Wichtig in diesem Zusammenhang ist auch noch der Aspekt, dass unsere energieraubenden, chaotischen Gefühle - die **Minus-Gefühle** - mit dem zentralen Grundgefühl der Angst, aber auch Wut, Ärger, ... - **in unserem Gehirn generiert** werden.

Wenn unser Herz wirklich einen größeren Einfluss auf unser Gehirn hat als umgekehrt und zudem gute Verbindungen über verschiedene Wege zu anderen Instanzen unseres Körpers unterhält, sollten wir kurz zurückdenken an die Auswirkungen an die **Stressreaktionen** und das **VNS** aus Artikel 1 + 2.

Bei Gefahr kann es lebenswichtig sein, dass unser **VNS** uns schnell auf Verteidigung / Kampf / Erstarren vorbereitet. Unsere Gefühle melden uns viel früher eine Gefahr als unser Intellekt dies erklären kann.

Unsere Gefühle spielen hier eine Schlüsselrolle! Ohne Angst würde ich nicht wegrennen und von dem Tiger gefressen werden. Und darauf reagiert das Herz, indem es seine Frequenz erhöht.

Diese Reaktionen waren für einen Steinzeitmenschen wichtiger als für uns heute. Heute brauchen wir andere Möglichkeiten, um in unserer Umwelt gut zurecht zu kommen! „Kriegsauslösende“ Reaktionen sind nicht mehr intelligent, weder auf der Arbeit, noch im Straßenverkehr, noch woanders!

In diesem Kontext haben die Forscher des **HMI** neue Wege und hochwirksame Strategien mit Unterstützung bekannter Technologien entwickelt.

HeartMath bezeichnete das **Herz** auch als „**Radar unserer Gefühle**“.

Wir können sofort – objektiv - Gefühlsveränderungen ablesen in der **HRV-Kurve**. Und – wir können aus der **HRV** einen weiteren wichtigen Parameter ablesen – die **Herzkohärenz**.



Kohärenz bedeutet **optimales, harmonisches und ökonomisches Zusammenspiel**, ähnlich wie bei einem Orchester oder bei einem Ruderboot.

Ist die Herzkohärenz hoch, geht auch unser Gehirn in vermehrte Kohärenz = **Gehirn-Kohärenz**. Dies können wir im **EEG** erkennen.

Das Gehirn kann so auch seine Arbeit als Dirigent und Chef unseres Körpers kohärenter bewerkstelligen. Dadurch arbeitet unser Körper mit all seinen Organsystemen vermehrt in Kohärenz = **Körper-Kohärenz**.

Unser Geist arbeitet mehr in Kohärenz, er ist fokussierter, entspannter und leistungsfähiger, wir können klarer denken und kreativ sein.

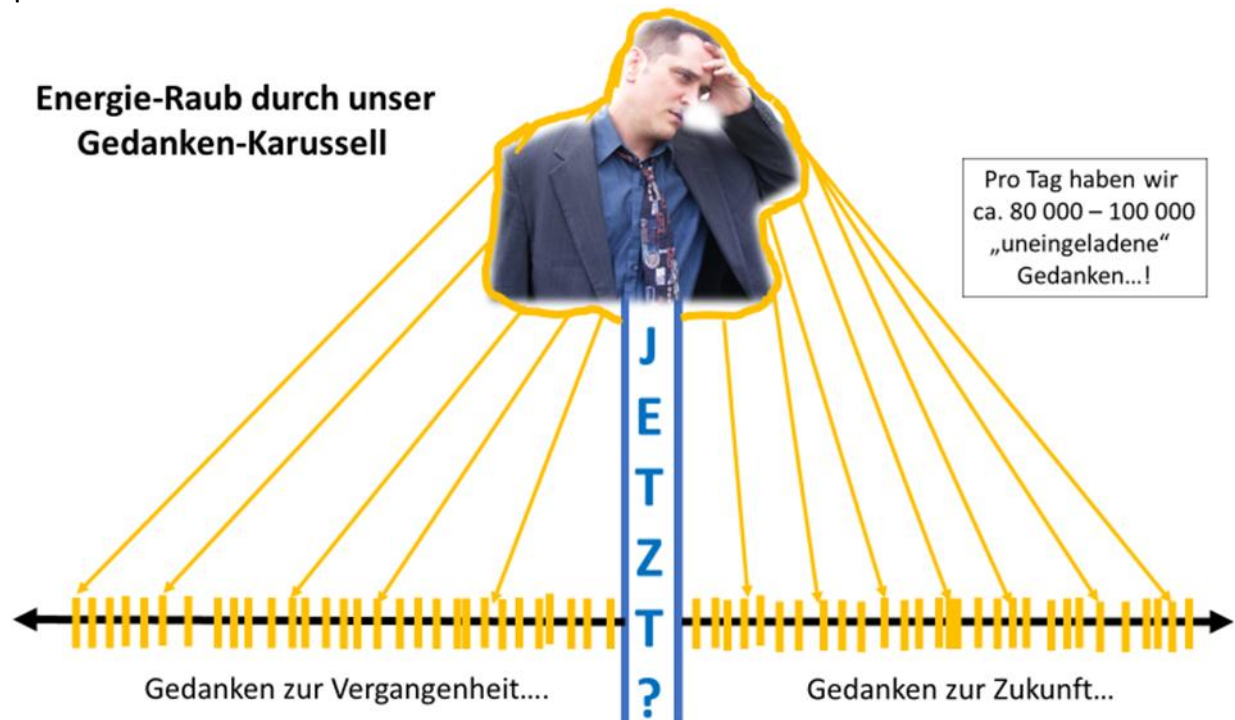
Zusammengefasst können wir sagen, dass bei **Dauerstress** eine Inkohärenz der Systeme vorliegt, die wir u. a. zuverlässig über die Parameter **HRV** und **Herzfrequenz** ablesen können.

Die Bedeutung unserer Gefühle für Gesundheit und Leistungsfähigkeit

Natürlich können Sie sagen, dass Sie sich nicht mit Gefühlen bzw. „Gefühlsduselei“ beschäftigen möchten.

Gefühle sind keineswegs reine „Frauensache“ oder nur für „Weicheier“!

Es lohnt sich auf jeden Fall Gefühle und ihre Auswirkungen einmal genauer unter die Lupe zu nehmen.



Wie Sie im vorigen Kapitel bereits sehen konnten, können positive Gefühle uns zurück in einen Herzkohärenz und in eine Gesamt-Kohärenz bringen – mit allen positiven Folgen.

Gefühle setzen **enorme Energien** in uns frei: wir können bei Gefahr jemanden umbringen oder unter Einsatz unseres Lebens ein Kind retten!

Gefühle – Emotionen können auch enorm viel Energie binden über unsere „nicht eingeladenen“ Gedanken – s. Abbildung oben!

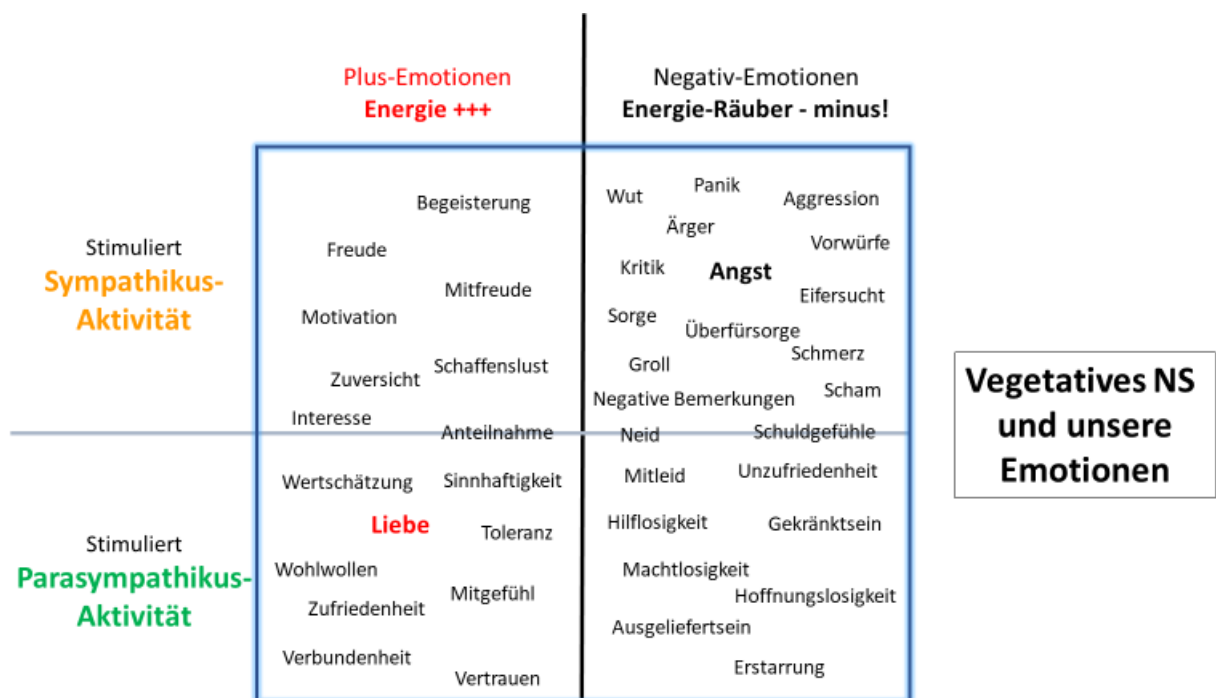
Und hier denken wir zurück an die **Wissenschaft des Yoga**, der sich explizit damit beschäftigt, u. a. unseren Kopf freier zu bekommen und mehr im **HIER & JETZT** **wirklich zu LEBEN** - über **Achtsamkeitstraining** und **Meditation**!
 Alle Gedanken sind mit Emotionen verknüpft, die wiederum dem Gefühl entsprechende Körperreaktionen -bei „negativen Gefühlen“ - Stress-Reaktionen auslösen.

Unser unkontrolliertes tägliches **Gedankenkarussell**, dass uns spätestens dann auffällt, wenn wir nicht einschlafen können, raubt uns Unmengen von Energie!
 Wir können weder die Vergangenheit umschreiben, auch die Zukunft ist noch offen...nützlich sind diese Gedankenkarusselle also nicht wirklich!

Es macht also durchaus Sinn, sich dessen bewusster zu werden - über eine geschulte **Achtsamkeit**. Sonst werden uns die verschiedensten Emotionen Energie abziehen, die wir viel sinnvoller für unser Leben nutzen könnten!

Grundsätzlich sind unsere Gefühle weder gut noch schlecht. Es ist wichtig Wut zu empfinden, sonst könnte ich mich nicht in gefährlichen Situationen zur Wehr setzen.

Das **HMI** unterscheidet zwischen den **Plus-Emotionen** die uns Energie geben können sowie den **Negativ-Emotionen**, den **Energieräubern**. Zudem unterscheiden wir Emotionen, die eher den Sympathikus anregen und denen, die eher den Parasympathikus bzw. den vorderen Vagus stärken.



Über die Übungen von **HMI** erhalten wir effektive Instrumente und Techniken, uns unserer Gefühle bewusster zu werden und unsere Herzkohärenz wieder zu erlangen - oder irgendwann sogar beizubehalten.

Einer der Kernpunkte der Forschungen des **HMI** ist, dass wir in einer Situation mit **Minus-Emotionen** - über den aktiven Einsatz einer **Plus-Emotion** – die Herzkohärenz ausgleichen können. Umso früher wir in einer kritischen Situation damit einsetzen, desto besser können wir die Stressreaktionen und ihre Kaskade abfangen.

Stress-Verarbeitung mit **HeartMath**-Techniken

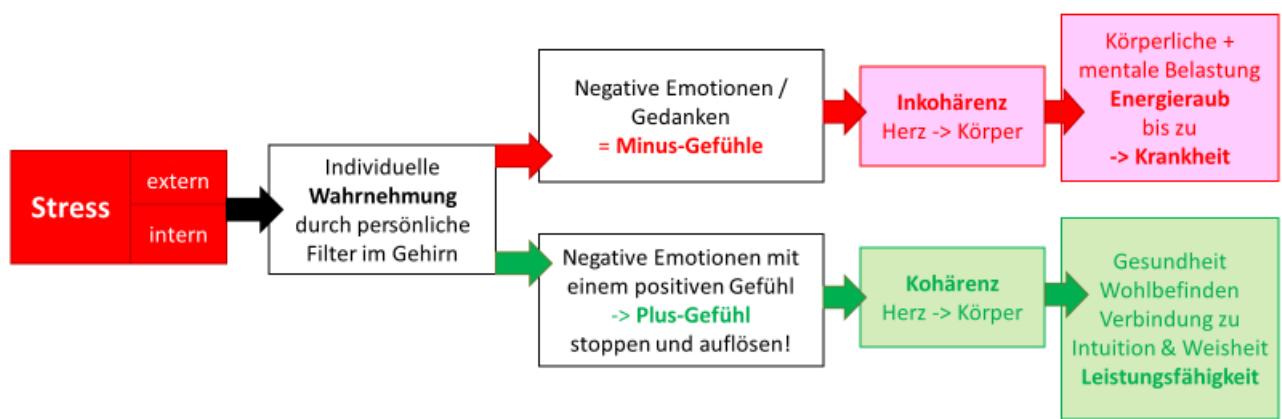


Bild: einfaches Modell der Umwandlung einer schwierigen Situation über den bewussten Einsatz konstruktiver Gefühle

In diesem Schema können wir sehen, wie einfach die Methode der Transformation ist. Sie ist genial, dennoch benötigt sie Übung und eine alltäglich werdende Routine, um auch in immer schwierigeren Situationen erfolgreich angewendet werden zu können.

Unseren Führerschein haben wir ja auch nicht über Nacht gemacht...

Mit hocheffektiven Mini-Übungen zurück in Balance

Kurze, effektive, alltagstaugliche, kleine Übungen werden über entsprechende Technologie aus unserer Medizin - von einem speziell ausgebildeten Arzt / Heilpraktiker / Therapeuten kontrolliert.

Als **HeartMath-Therapeutin** habe ich die Möglichkeit, Sie in Ihrem Prozess zu begleiten und über besondere Messungen die Verbesserung Ihrer Resilienz über verschiedene körperliche Parameter zu beobachten.

Das Gute: diese Messungen dauern nicht lange!

Auch können wir aus Langzeit-Messungen ablesen, ob sich die Kraft des Vorderen Vagus verbessern konnte.



Mit der HerzIntelligenz®-Methode zurück in Balance

Die Messtechniken geben mir Wegleitung in weiteren therapeutischen Maßnahmen – aber auch meinem Patienten die Bestätigung, dass sein Engagement mit regelmäßigem Training positive Auswirkungen hat.

Dies erhöht die Motivation beim Training am Ball zu bleiben!

Der Patient hat auch die Möglichkeit, bestimmte Werte über eine **APP** von **HeartMath** selbst zu kontrollieren und sich zuhause und auf der Arbeit von dieser APP in seinem Training unterstützen und motivieren zu lassen.

Darüber hinaus bietet uns die **HerzIntelligenz®-Methode** effektive Techniken / Übungen an, in der wir auch in die Lage versetzt werden, emotionale Altlasten aufzuarbeiten. Das macht z. B. Sinn, wenn wir mit Menschen zusammenarbeiten müssen, mit denen wir schlechte Erfahrungen gemacht haben – auf die wir „allergisch“ reagieren.

Für unsere Gesundheit, Heilung, aber auch Wohlbefinden und Leistungsfähigkeit ist es wichtig zu wissen, dass wir neben **Anpassung unseres Lebensstils** - da wo es uns möglich ist – auch **das bewusste „Runterfahren unseres Systems“ gezielt trainieren können**.

Und genau hier setzt die Technik von **Heartmath** an, kurz, knackig und sehr effektiv! Und ganz wichtig: Mitten im Orkan anzuwenden! Keiner merkt etwas von Ihrem Prozess, es sei denn etwas Positives.

Als Yogatherapeutin bin ich sehr begeistert über alle Mini-Techniken die sich gut in den Alltag einbauen lassen!

Die HerzIntelligenz®-Methode bietet uns mehr

1. Die „Folge-Wirkungen“ der HM-Techniken

Ein besonders interessanter Punkt noch, den ich nicht unerwähnt lassen möchte ist folgender: Die Kohärenz ist auch verbunden mit unserer veränderten Reaktion in einer Situation sowie einer **anderen „Ausstrahlung“, anderer Signale von uns an die Umwelt bzw. unseren Gesprächspartner!** Weiterführende Übungen der **HeartMath-Therapie** haben das Ziel, die **Herzkommunikation** zu üben. Über die **Herzintelligenz** gelangen wir zu neuen, konstruktiven Lösungen in der Kommunikation.

Diese positive Veränderung kann einer weiteren Eskalation in der Kommunikation mit anderen vorbeugen und Situationen entspannen helfen.

Eine ziemlich gesunde Sache!

Auch dazu hat das **HMI** ausführliche Forschungen gemacht.

Selbst konnte ich es mittlerweile oftmals beobachten, dass in schwierigen Situationen - **durch das sofortige Praktizieren einer Übung in der Situation!** – meist sehr schnell eine ungewohnte Änderung und Beruhigung eintrat und so manche Kommunikation einen anderen, besseren Verlauf nahm als ich es erwartete hatte.

Ich fühlte mich dabei gut und erstaunt zugleich, dass ich so schnell in der Lage war, eine kritische oder angespannte Situation zu „transformieren“.

„Stress ist ansteckend – Kohärenz aber auch“!

Diese Transformation einer stressigen Kommunikation oder Stimmung mindert oder beseitigt wiederum meinen eigenen inneren Stress.

Fantastisch ist dabei, dass ich aktiv meine „Opferrolle“ verlassen und auch in schwierigen und stressigen zwischenmenschlichen Beziehungen zum „Gestalter“ werden kann.

Das zieht weiter positive Kreise.

Das **HMI** ist weltweit erfolgreich im Firmen-Coaching unterwegs und macht Schulungen, z. B. ist das **HMI** offizieller Partner der niederländische Polizei, finnische Spezialeinheiten der Polizei trainieren mit der **HerzIntelligenz®-Methode** sowie viele andere auch.

Die **HerzIntelligenz®-Methode** zieht also weitere Kreise als die bekannten Entspannungsverfahren wie z. B. Autogenes Training, PMR, Meditation.

Das tatsächlich noch aus einem ganz anderen Grunde.

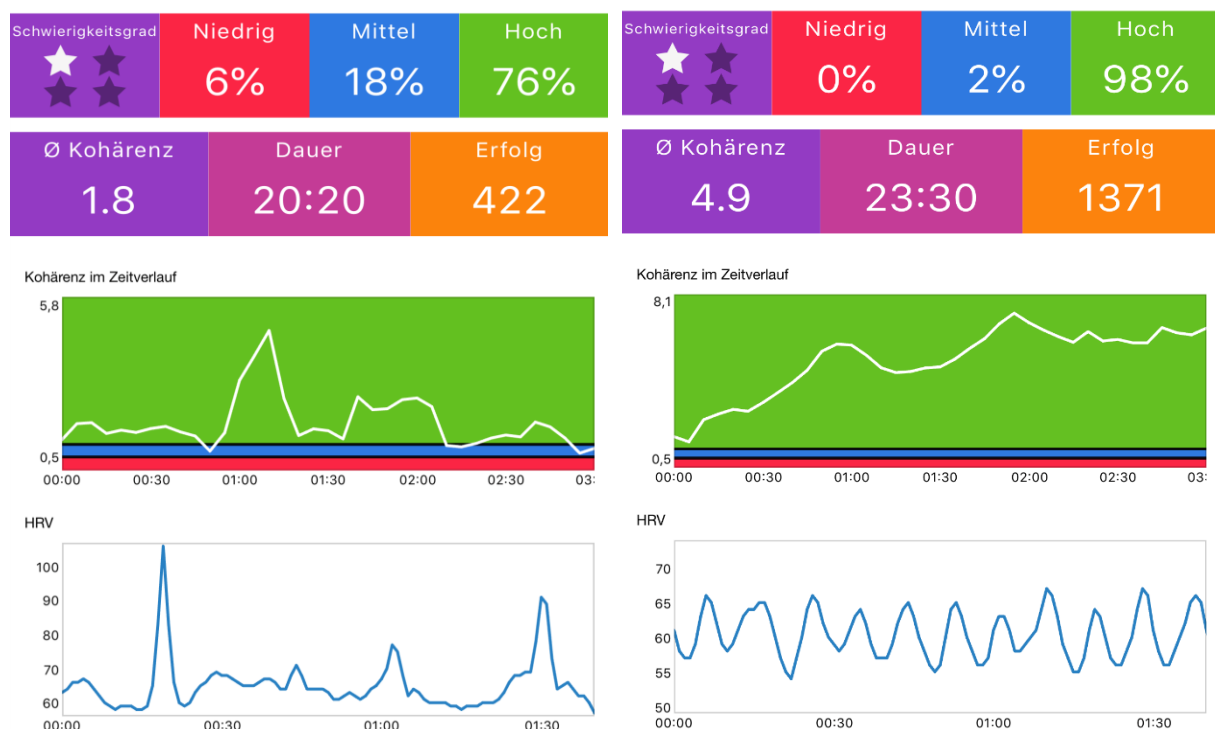
Und damit kommen wir zum **2. Punkt:**

2. Sind Entspannungsgefühl und innere Ruhe gleichbedeutend mit Herzkohärenz?

Das ist eine interessante Frage auf dem Hintergrund des Zieles, den **Vorderen Vagus zu stärken, Resilienz und Regeneration zu verbessern**.

Grundsätzlich kann ich mit der Technologie vom **HMI** alle bekannten Entspannungsmethoden aufzeichnen und auswerten und sehen, wie sich das Vegetative Nervensystem regeneriert hat, wie sich **HRV** und **Herzkohärenz** entwickeln.

Das habe ich auch schon gemacht, und war nicht wenig erstaunt über die Ergebnisse!



Bei beiden Bildern können Sie leider nicht die vollständigen Kurven bis zum Ende der Zeit sehen. Dennoch sehen Sie an der Gesamtbewertung, dass ich die Kohärenz gut beibehalten konnte.

Auch können Sie erkennen, dass meine HRV stabiler und ruhiger wurde, die Kohärenzanstieg und sich auf einem Niveau einpendelte. Dies war auch in beiden kompletten Kurven über die ganze Zeit zu sehen.

Dafür habe ich meine Mantra-geführte Meditation – die ich seit 1 ½ Jahren täglich 2 x zu 20 Minuten durchgeführt hatte – aufgezeichnet. Ich habe mich bei **Messung 1** ruhig und tief entspannt gefühlt! **Messung 2** zeigt aber – bei gleicher Meditationslänge, dass die Mediationstechnik von **HeartMath** – sogar bei der langen Ausführung von über 20 Minuten - eine andere Wirkung auf die **HRV** sowie auf die **Herzkohärenz** hatte, obgleich ich mich nicht „besser“ dabei gefühlt hatte!

Die subjektiven Gefühle von Entspannung und Ruhe korrelieren also nicht unbedingt mit der Höhe der Herzkohärenz und der HRV!

Als langjährige Lehrerin für Entspannungsverfahren und selbst Praktizierende verschiedenster Methoden, habe ich die Erfahrung gemacht, dass alle Methoden - nach einer notwendigen Lernperiode - ein Gefühl von innerer Ruhe und Entspannung erzeugen können.

Aus meiner persönlichen Erfahrung war aber interessanterweise nur eine spezielle Technik aus dem Yoga (gleiche Technik finden wir in der Buddhistischen Tradition) bei Krisensituationen wie **Panikattacken** wirksam: eine **gezielte Mediation auf Emotionen**. Nur sie war in der Lage, das Gefühl von tiefer Panik aufzulösen und zu **transformieren**. Auch die Entspannung und die Ruhe die darauffolgt, waren von einer ganz anderen Qualität!

Auch **Doc Childre** – der Begründer vom **HMI** – hatte ebenfalls die Erfahrung gemacht, dass er trotz 20jähriger Meditationserfahrungen nicht wirklich zufrieden war mit seinen Ergebnissen im Alltag. Das trieb ihn auch dazu an, Techniken zu finden, die eine tiefere Wirkung erzielen. Seine Motivation das **HMI** zu gründen...!

Ein schönes Entspannungsgefühl und innere Ruhe sind also nicht die einzigen Parameter für Wirksamkeit und Erfolg einer Entspannungsmethode.

Sicherlich bieten uns die verschiedenen Techniken jeweils auch unterschiedliche Qualitäten, uns im Alltag besser zu fühlen, etwas über uns zu lernen und schneller in Balance zurückzukommen.

Die **HeartMath-Therapie** ist modern und für Menschen im Dauerstress einfach anzuwenden, und darauf kommt es für mich an. Das bedeutet aber nicht, dass ich alle anderen Techniken nicht mehr lehre oder meinen Patienten anbiete. Jeder bekommt die Medizin die er gerade braucht!

Zusammengefasst bietet uns die **HeartMath-Therapie:**

- Effektive Methode
- alltagstaugliche Mini-Übungen – Potential über aufbauende Übungen
- Gezielte Beeinflussung der HRV sowie der Herzkohärenz
- Kontrollierbarkeit & Dokumentation
- Möglichkeit der Validierung
- Möglichkeit der Kommunikation mit behandelnden Ärzten / Psychotherapeuten
- Persönliche Weiterentwicklung
- Auswirkungen über uns hinaus

Gratulation!



Sie haben es geschafft und Ihre Stressmanagement-Kompetenz durch mehr Wissen erhöht. Ich gratuliere Ihnen!

Nun können Sie Ihrer Wissenserweiterung über das Erlernen der Praxis praktische Taten folgen lassen...

Weiterführende Infos: WEB, Tipps & Literatur

1. Zum Thema **Atmung**: Atemübungen anstatt Schmerzmittel“ unter: <https://www.graf-laubenthal.de/service/veroeffentlichungen/>
2. Zum Thema **HNC**: „HNC – Traumabehandlung auf neurophysiologischer Basis“ unter: <https://www.graf-laubenthal.de/therapien/hnc-traumatherapie/>

Privatpraxis für ganzheitliche Physiotherapie & Prävention Helga Graf-Laubenthal
Mainzer Str. 25 – 65185 Wiesbaden – Tel: 0611- 880 42 565 oder Mail: graf-laubenthal@t-online.de
INFOS unter www.graf-laubenthal.de

3. Weiterführende Infos zur **Herzintelligenz®-Methode** und dem **HMI**:
www.heartmathdeutschland.de
4. Studien zu **HeartMath** unter: <https://www.heartmathdeutschland.de/studien-studien-eine-uebersicht/>
5. Interessante Artikel: <https://www.heartmathdeutschland.de/blog/>
6. Hier die Originalseite vom **HMI** in Amerika: www.heartmath.com
7. **„Herzintelligenz® kompakt“** von Dr. Susanne Marx – VAK-Kompakt:
Kurz, knapp, informativ, gute Übersicht und Zusammenfassung der Übungen wie des Basiswissens. Sehr empfehlenswert als Begleitung der Praxis!
8. **„Die HerzIntelligen®-Methode“** von Doc Childre und Howard Martin – VAK-Verlag
9. **„Gesundmacher Herz“** – von Markus Peters – VAK-Verlag
10. **„Die neue Medizin der Emotionen“** – von David Servan Schreiber – Goldmannverlag
11. **„Der Selbstheilungsnerv“** von Stanley Rosenberg – VAK-Verlag

Nachweise Bilder und Grafiken ©:

Artikel 1 - S.1: Fotolia: © Cello Armstrong -#71085359 / S.2: Fotolia: ©summerday von Drubig-Foto #78014257 / S.5: Fotolia: © Stressman HaywireMedia#61791390 / S.7: Adobe Stock © konradbak #82769672 / S.8: ©Helga Graf-Laubenthal

Artikel 2 – S.1: Fotolia: © Cello Armstrong -#71085359 / S.3: ©Helga Graf-Laubenthal / S.5: ©Helga Graf-Laubenthal / S.6: Fotolia © olly #61791390 / S.7: Fotolia © logoboom #59106887 / S.8: Fotolia © spuno #23802258 / S.9: Fotolia ©Robert Kneschke #46908445 /

Artikel 3 – S.1: Fotolia: © Cello Armstrong -#71085359 / S.4: © Helga Graf-laubenthal / S.5: ©HeartMath-Institut-Deutschland / S.6: Fotolia © Nikki Zalewski #51742722 +Fotolia Stressman HaywireMedia #8150434 / S.7: Adobe Stock © aerial-drone #242466931 / S.8: ©Helga Graf-Laubenthal nach einer Idee v. J. Dispenza / S.9: Helga Graf-Laubenthal nach einer Idee vom HeartMath-Institut / S.10: Helga Graf-Laubenthal nach einer Idee von Susanne Marx / S.11: Fotolia © mbolina #123512026

Bei Fragen und Hinweisen zu den Artikeln – wenden Sie sich gerne an mich.
Bei Fragen zu Therapie und Workshops berate ich Sie gerne.

Ihre Helga Graf-Laubenthal



HeartMath®

Zertifizierte Therapeutin
Helga Graf-Laubenthal

Privatpraxis für ganzheitliche Physiotherapie & Prävention Helga Graf-Laubenthal

Mainzer Str. 25 – 65185 Wiesbaden – Tel: 0611- 880 42 565 oder Mail: graf-laubenthal@t-online.de

INFOS unter www.graf-laubenthal.de