Dr. Susanne Marx

Herzintelligenz® kompakt

Gesund und gelassen klar und kreativ

Die wissenschaftlich belegte Methode

VAK kompakt.

Dr. Susanne Marx

HerzIntelligenz ® kompakt

Gesund und gelassen,
klar und kreativ

VAK kompakt.
VAK Verlags GmbH
Kirchzarten bei Freiburg

Vorbemerkung des Verlags
Dieses Buch dient der Information über Möglichkeiten der Gesundheitsvorsorge und Selbsthilfe. Wer sie anwendet, tut dies in eigener Verantwortung. Autorin und Verlag beabsichtigen nicht, Diagnosen zu stellen und Therapieempfehlungen zu geben. Die Informationen in diesem Buch sind nicht als Ersatz für professionelle medizinische Behandlung bei körperlichen oder psychischen Beschwerden zu verstehen.

Die Methode HEARTMATH® ist eine registrierte Marke des *Institute of HeartMath* (IHM). Auch HERZINTELLIGENZ® ist ein eingetragenes Markenzeichen. Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wurde jedoch im Fließtext teilweise auf die Darstellung des ® verzichtet.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über http://dnb.d-nb.de abrufbar.

VAK Verlags GmbH
Eschbachstraße 5
79199 Kirchzarten
Deutschland
Das komplette Verlagsprogramm mit Leseproben finden Sie im Internet unter: www.vakverlag.de

Stand 2013
© VAK Verlags GmbH, Kirchzarten bei Freiburg 2010
Lektorat: Nadine Weber, VAK
Abbildungen: alle © 1998 Institute of HeartMath, Research Center; außer S. 17
Umschlagfoto: © Cheryl Casey
Umschlagdesign: Hugo Waschkowski, Freiburg
Reihenlayout: Karl-Heinz Mundinger, VAK
Satz: Sebastian Carl, 83123 Amerang
Druck: Kösel GmbH & Co. KG, Altusried-Krugzell
Printed in Germany
ISBN 978-3-86731-063-5 (Paperback)
ISBN 978-3-95484-110-3 (ePub)
ISBN 978-3-95484-111-0 (Kindle
ISBN 978-3-95484-112-7 (PDF)

Inhalt

I. Theorie: Der Hintergrund 13
A. Zwei Rückkopplungsmechanismen 14
B. Was ist Stress und wie entsteht er? 18
C. Minus-Gefühle und Plus-Gefühle 27
D. Inkohärenz und Kohärenz 34
E. Die Folgen für unseren Organismus 41
F. Herzintelligenz 53

II. Praxis: Die HerzIntelligenz®-Techniken 65
Vorbereitung – die „Apotheke" 67
A. Schnelle Kohärenz 70
B. Fokussiertes Atmen 75
C. Das Freeze-Frame-Sofortprogramm 81
D. Die Cut-Thru-Emotionstechnik 89
E. Die Heart-Lock-In-Technik 97
F. Herzintelligenz für Eltern und Kinder 103
Ausblick 123

Literatur und nützliche Hinweise 125
Über die Autorin 126

Einleitung

Die meisten Menschen würden lieber Freude, Liebe und Dankbarkeit empfinden, als Stress, Angst und Groll, aber irgendwie scheint das nicht so einfach zu sein. Immer wieder geschieht etwas – gefühlt „von außen", wie wir aber noch sehen werden, kommt es in Wirklichkeit zu einem großen Teil „von innen" –, was uns stresst, bedrückt oder überfordert. Und je stärker der Druck wird, desto mehr funktionieren wir nur noch, anstatt wirklich zu leben.

Ein weiteres Problem chronischen Stresses und anderer negativer Emotionen ist, dass sie sich nicht nur nicht gut anfühlen, sondern sich auch schädlich auf unser Herz-, Immun- und Hormonsystem auswirken. Positive Emotionen dagegen sind fördernd und regenerierend für unsere gesamten Körpersysteme.

Wie wäre es, wenn es einen Weg gäbe, Stress abzubauen, sich mental und emotional wohler zu fühlen, die gesamte eigene Intelligenz und Intuition zu nutzen (und nicht nur den kleinen Teil, auf den wir unter Stress noch zugreifen können), und ein sinnvolles

und erfülltes Leben zu leben? Was wäre, wenn wir nur das falsche „Betriebssystem" nutzen und relativ einfach auf ein besseres, effizienteres und liebevolleres System umschalten könnten?
Diese Fragen stellte sich auch der amerikanische Forscher Doc Childre. Ihm war aufgefallen, dass in vielen Traditionen das Herz, und nicht der Kopf als Sitz der Intelligenz gilt und er wollte diesen Ansatz näher erforschen. Dafür gründete er 1991 im kalifornischen Boulder Creek das Institut für „HeartMath®" (IHM); der deutsche Begriff lautet „HerzIntelligenz®". Dieses Institut ist ein gemeinnütziges Forschungs- und Ausbildungszentrum und hat sich zum Ziel gesetzt, zum einen die Rolle des Herzens für unsere Gesundheit, aber auch für unser emotionales und geistiges Wohlbefinden und unsere Leistungsfähigkeit zu untersuchen und herauszufinden, über welche Wege das Herz mit dem Gehirn Informationen austauscht und dadurch unsere Wahrnehmung beeinflusst. Zum anderen ist es Ziel des Institutes, praktische Techniken zu entwickeln, die uns helfen, durch eine bewusste Konzentration auf das Herz, Stress und negative Emotionen sofort umzuwandeln und unsere Lebensqualität zu verbessern. Doc Childre und seine Kollegen am IHM haben im Lauf ihrer Arbeit festgestellt, dass die Lösung vieler Probleme nur *ein* Umschalten vom Verstand auf das Herz und seine Intelligenz entfernt ist – sozusagen von Verstand 2.0 zu Herzintelligenz 2.0.
Der Begriff „Herz" und das, was er beschreibt, ist dabei überhaupt nicht sentimental, kitschig oder naiv gemeint

– ganz im Gegenteil. Mit der Herzintelligenz können Sie intelligent, kraftvoll und klar denken, fühlen und handeln. Sie ist eine Quelle schneller, intuitiver Weisheit und erhöht sowohl die mentale als auch die emotionale Intelligenz, indem sie alle Körpersysteme koordiniert und kohärent, d. h. übereinstimmend macht.

Das Bild vom Herzen als bloße mechanische Pumpe beginnt sich in der Wissenschaft immer mehr zu verändern. Mittlerweile ist klar, dass das Herz ein sehr komplexes, selbstorganisierendes, intelligentes System mit einem eigenen „Gehirn" ist. Unsere Herzschläge sind nicht mehr nur einfach das mechanische Ticken eines Uhrwerks, sondern eine intelligente Sprache, mithilfe derer das Herz mit unserem gesamten Organismus kommuniziert. Diese Botschaften haben einen substanziellen Einfluss darauf, wie wir die Welt wahrnehmen und auf sie reagieren.

Es ist verblüffend, wie unterschiedlich wir die Welt um uns herum sehen, je nachdem, ob wir sie mit unserem Kopf bzw. Verstand oder durch unser Herz betrachten. Der Verstand, besonders wenn wir mit der (bei den meisten Menschen dominanteren) linken Hemisphäre denken, arbeitet logisch und linear. Das hilft uns dann, wenn wir den Bus erreichen möchten und uns überlegen, wann wir dafür aus dem Haus gehen müssen. Die Herzintelligenz dagegen arbeitet wesentlich intuitiver und umfassender und ermöglicht uns den Zugang zu einem unmittelbaren Wissen, welches das lineare Wissen zwar mit einschließt, aber wesentlich mehr als das ist. Unser Bewusstsein geht damit über die eingeschränkte Perspektive und Fähigkeit

des linearen Denkens hinaus und wir werden klarer, effektiver und kreativer – und erfüllter.
Dabei geht es nicht darum, den Verstand und seine Fähigkeiten abzuwerten oder auszuschließen. Wer seine Herzintelligenz zu einem dauerhaften Faktor im eigenen Leben machen möchte, muss Kopf und Herz, Verstand und Herzintelligenz in Übereinstimmung miteinander bringen. Erst wenn beide zusammenarbeiten – also kohärent sind – steht uns unser gesamtes Potenzial zur Verfügung. Im Zweifelsfall, wenn ich also unterschiedliche Ratschläge von diesen beiden Ebenen bekomme, ist die Einschätzung des Herzens allerdings meist die sinnvollere und effektivere und es lohnt sich, ihr zu folgen. Sie werden mit der Zeit spüren, wann eine Information von welcher Ebene kommt und ob Ihre Gedanken und Gefühle mit dem Herzen verbunden sind oder nicht. Herzintelligenz schafft Zusammenarbeit und Kohärenz, und Menschen, die kohärent sind, blühen geistig, emotional und gesundheitlich auf.
Wie aber können wir von unserem üblichen Betriebsmodus „Verstand" auf den „Herzmodus" umschalten? Das HearthMath®-Institut hat verschiedene Techniken entwickelt, mithilfe derer es möglich ist, unsere Herzintelligenz bewusst zu aktivieren und zu entwickeln. Wir können damit Stress schon zum Zeitpunkt seines Entstehens wahrnehmen und verändern, negative Emotionen in neutrale oder positive umwandeln und unsere Intelligenz *und* Intuition nutzen, anstatt nur eines von beidem. Die Techniken bieten uns die Möglichkeit, wirklich Einfluss

auf unsere Gefühle zu nehmen, anstatt sie einfach immer nur geschehen zu lassen. Und ein gesundes Gefühlsmanagement ist eine wichtige Voraussetzung für ein glückliches und erfülltes Leben.
Wichtig dabei ist, dass die Techniken einfach, benutzerfreundlich und sofort umsetzbar sind und ein spürbares sowie wissenschaftlich nachweisbares Ergebnis haben.
Je häufiger und selbstverständlicher Sie diese Techniken im Alltag anwenden, desto stärker werden Sie davon profitieren – der Lohn ist eine vermehrte innere Stabilität, mehr Kreativität und Lebensfreude sowie die Verbindung von Intellekt und Intuition zu etwas weitaus Größerem.

I. Theorie: Der Hintergrund

Ich möchte Ihnen im ersten Teil des Buches den theoretischen Hintergrund zur Herzintelligenz vorstellen, bevor wir uns dann im zweiten Teil mit den Techniken selbst und ihrer praktischen Anwendung beschäftigen.

Im ersten Teil geht es darum, was Stress überhaupt ist und wie er entsteht – wir alle kennen das Gefühl von Stress, beschäftigen uns im Allgemeinen aber nicht näher damit, weil es unangenehm ist. Dabei lohnt es sich, den Stress-Mechanismus, seine Auslöser und vor allem seine Folgen für unseren Organismus besser kennen zu lernen. Denn je besser wir etwas verstehen, desto einfacher und sinnvoller können wir damit umgehen.

Und wir werden uns auch ein wirkungsvolles Gegenmittel zu Stress ansehen – nämlich unsere Herzintelligenz.

A. Zwei Rückkopplungsmechanismen

Es gibt zwei Rückkopplungsmechanismen oder Endlosschleifen, die jeden Tag viele Male in uns ablaufen. Diese Endlosschleifen sind automatische Programme, die, einmal gestartet, sich immer wieder selbst verstärken. Wir werden uns die beiden Mechanismen zuerst in Hinblick auf ihren Ablauf ansehen und uns dann mit den einzelnen Stationen näher beschäftigen. Je besser Sie Ihre eigene Reaktion verstehen, desto schneller und effektiver können Sie eingreifen. Sehen wir uns zuerst den – vielen Menschen vertrauteren – Stress-Rückkopplungsmechanismus an.
Stress bedeutet, dass uns irgendetwas überfordert, ärgert oder nicht mit unseren Erwartungen übereinstimmt. Es fühlt sich so an, als kämen diese Stressauslöser fast immer von außen, d. h. die uns umgebenden Menschen und Ereignisse in unserem Leben scheinen unseren Stress auszulösen. Wie wir im nächsten Abschnitt sehen werden, entsteht der meiste Stress aber in Wirklichkeit nicht durch Ereignisse, sondern durch unsere *Reaktion* darauf.