

Doc Childre  
Howard Martin

## **Die HERZINTELLIGENZ®-Methode**

Gesundheit stärken, Probleme meistern –  
mit der Kraft des Herzens

Reihe: HEARTMATH® – HERZINTELLIGENZ®

Unter Mitarbeit von Donna Beech



VAK Verlags GmbH  
Kirchzarten bei Freiburg

**Titel der amerikanischen Originalausgabe:**

*The HeartMath® Solution*

© 1999 The Institute of HeartMath, Boulder Creek, CA, USA

Erschienen bei: HarperSanFrancisco, trademark of HarperCollins Publishers Inc.

New York, USA (ISBN 0-06-251605-1)

Die Methode HEARTMATH® – HERZINTELLIGENZ®,  
das FREEZE-FRAME®-Sofortprogramm, die CUT-THRU®-Emotionstechnik,  
die HEART LOCK-IN®-Herzübung, das *Inner Quality Management®* (IQM),  
*Heart Empowerment®* und *Physics of Humanity®* sind allesamt registrierte  
Marken des *Institute of HeartMath* (IHM). Auch die einzelnen fünf Schritte des  
FREEZE-FRAME-Sofortprogramms unterliegen dem Copyright.

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  
[www.vakverlag.de](http://www.vakverlag.de)

3. Auflage: 2010

© VAK Verlags GmbH, Kirchzarten bei Freiburg 2000

Übersetzung: Isolde Seidel

Lektorat: Monika Radecki

Abbildungen: © 1998 *Institute of HeartMath, Research Center*

Umschlagfoto: Fotolia

Umschlaggestaltung: Karl-Heinz Munding, VAK

Gesamtherstellung: Himmer AG, Augsburg

Printed in Germany

ISBN 978-3-86731-066-6

# Inhalt

Widmung	9
Vorwort	10
Danksagungen	14
Einführung	16
Teil 1: Herzintelligenz	21
<i>Kapitel 1: Jenseits des Gehirns – das intelligente Herz</i>	22
Die frühe Erforschung des Herzens	26
Das Herz neu verstehen	29
Das Gehirn im Herzen	30
Was ist Intelligenz?	32
Herzintelligenz kultivieren	35
Wie Herzintelligenz wirkt	37
Die wichtigsten Punkte zur Erinnerung	48
<i>Kapitel 2: Die ideale Partnerschaft</i>	49
Innere Teamarbeit	50
Kommunikation zwischen Herz und Gehirn	55
Das Herz: der Dirigent	60
Harmonie	65
Ein Abkommen zwischen Herz und Kopf treffen	68
Die „höhere“ und „niedere“ Ebene des Herzens	70
Die wichtigsten Punkte zur Erinnerung	75
Teil 2: Sich an die Herzintelligenz wenden	76
<i>Kapitel 3: Die Risiken der Inkohärenz</i>	78
Innere Kohärenz	79
Zugang gewinnen	80
Die schädlichen Auswirkungen von Stress	82
Chronischer Stress	85

Wie gerechtfertigt ist Stress?	87
Signale des Herzens	90
Die Wahrnehmung ändern und dadurch Stress überwinden	92
Die wichtigsten Punkte zur Erinnerung	95
<i>Kapitel 4: Das Freeze-Frame®-Sofortprogramm</i>	96
Das FREEZE-FRAME-Sofortprogramm – was ist denn das?	97
Die fünf Schritte des FREEZE-FRAME-Sofortprogramms	100
Die Wirkung ist körperlich spürbar	106
Die HERZINTELLIGENZ-Technik üben	108
Was an dem herzintelligenten Sofortprogramm so anders ist	111
In den neutralen Zustand gelangen	115
Den Alltag besser bewältigen	118
Das FREEZE-FRAME-Sofortprogramm anwenden	120
Tipps für die Praxis	122
Die wichtigsten Punkte zur Erinnerung	123
<i>Kapitel 5: Energieeffizienz</i>	125
Emotionen als Super-Nährstoffe nutzen	128
Tägliche Reserven	130
Ein Auge auf unser Energiekonto werfen	131
Unser eigener Buchhalter werden	134
Das Arbeitsblatt nutzen	138
Ihr Leben ist Power	140
Die wichtigsten Punkte zur Erinnerung	142
<i>Kapitel 6: Im Zentrum des Herzens: die Kraftspender des Herzens</i>	144
Aufrichtigkeit	147
Power Tools: Kraftspender des Herzens	148
Die Kraft Ihres Herzens stärken	178
Die wichtigsten Punkte zur Erinnerung	179
 Teil 3: Herzintelligenz für Fortgeschrittene	 181
<i>Kapitel 7: Das Geheimnis der Emotionen verstehen</i>	183
Emotionen wahrnehmen	184
Gefühle sind schneller als Gedanken	186
Der Sturzbach-Effekt	189
Wie Emotionen entstehen	190
Die eigene emotionale Geschichte überwinden	191
Eine neue Dimension erfolgreicher Lebensgestaltung	194
Positives Denken versus positives <i>Fühlen</i>	197
Vorgefertigte Muster aufgeben	198
Eine Geschichte aus dem Waschsalon	204
Auf die Bedeutung kommt es an	207

Gehen Sie es mit Herz an!	209
Die wichtigsten Punkte zur Erinnerung	211
<i>Kapitel 8: Fürsorge und übertriebene Fürsorge</i>	213
Die regenerierende Kraft der Fürsorge	218
Indirekte und selbst-induzierte Fürsorge	219
Übertriebene Fürsorge	221
Das FREEZE-FRAME-Sofortprogramm bei Überfürsorglichkeit	225
Überfürsorglichkeit und Emotionen	227
Zur Anteilnahme zurückkommen	241
Die wichtigsten Punkte zur Erinnerung	242
<i>Kapitel 9: Die Cut-Thru<sup>®</sup>-Emotionstechnik</i>	244
Die Bedeutung der herzintelligenten Emotionstechnik	246
Die sechs Schritte der CUT-THRU-Emotionstechnik	249
Die Einstellung ändern	260
Die Emotionstechnik üben	261
Zeitdruck	263
Häufige Fehler	266
Wie das Gedächtnis arbeitet	267
Die Wirkung der Emotionstechnik auf das Hormonsystem	269
Die Wirkung der Emotionstechnik auf die Gefühle	272
Die CUT-THRU-Schritte im täglichen Leben	273
Die wichtigsten Punkte zur Erinnerung	278
<i>Kapitel 10: Die Heart Lock-In<sup>®</sup>-Herzübung</i>	280
Die Tiefe Ihres Herzens	282
Die HEART LOCK-IN-Herzübung praktizieren	283
Grundgefühle des Herzens aussenden	285
Spiritualität und Gesundheit	287
Gleichgewicht ist eine persönliche Entscheidung	289
Die Herzübung mit Musik	291
Die Wirkung auf den Körper	292
Tief gehen und weit werden	293
Sie sind Sie	295
Die wichtigsten Punkte zur Erinnerung	296
<b>Teil 4: Herzintelligenz und Gesellschaft</b>	297
<i>Kapitel 11: Familien, Kinder und die Bedeutung des Herzens</i>	299
Werte in der Familie	301
Die Rolle des Herzens in der kindlichen Entwicklung	303
Die HERZINTELLIGENZ-Methode im Bildungswesen	305
Kinder und die herzintelligenten Techniken	309
Benachteiligten Kindern helfen	311

---

<i>Kapitel 12: Gesellschaftliche Auswirkungen</i>	315
Unternehmen	316
Behörden	321
Die Schlachtfelder in den Städten	325
Für andere da sein	329
<i>Kapitel 13: Das Herz im 21. Jahrhundert</i>	332
Das weltweite Stressmoment	334
Das Kohärenzmoment	335
Wissenschaft und Geist	337
Kohärenz in der Gesellschaft	340
Persönliche Verantwortung	341
Veränderungen herbeiführen – Selbstsicherheit entwickeln	342
Die neue Zeit	343
Glossar	345
Anmerkungen	355
Die HEARTMATH – HERZINTELLIGENZ-Methode können Sie erleben	369
Über die Autoren	373

## Widmung

Dieses Buch ist den Menschen gewidmet, die mehr darüber erfahren wollen, wie sie Verstand und Herz in Einklang bringen können. Und es ist den Menschen gewidmet, die spüren, dass es Zeit ist, praktische Methoden des Gefühlsmanagements anzuwenden, um in der sich wandelnden heutigen Welt zu leben und erfolgreich zu sein.

### **Kurzer Hinweis zum Lesen**

Das in diesem Buch präsentierte Material gibt Ihnen einen Überblick über die neueste Forschung darüber, welche Rolle unser Herz für unser Wohlbefinden spielt. Die Forschungsergebnisse sind für Leserinnen und Leser, die sich weiter gehend informieren wollen, mit ausführlichen Anmerkungen versehen. Wir haben uns größte Mühe gegeben, präzise, zuverlässige und aktuelle Informationen zu liefern. Die Ideen, Vorschläge und Techniken in diesem Buch ersetzen im gegebenen Falle nicht eine fundierte medizinische Behandlung.

# Vorwort

Nur selten findet man eine Lösung, die weit über das ursprüngliche Problem hinausgeht, doch die sich immer weiter entwickelnde Arbeit des HeartMath-Instituts (in Boulder Creek, Kalifornien, USA) war für mich so eine Ausnahme.

Heutzutage begegnen wir in vielen verschiedenen Zusammenhängen Hinweisen auf das Herz: Wir empfinden Liebe „in unserem Herzen“ oder wir spüren eine „Herzensverbindung“; wir widmen uns einem Projekt oder unserer Arbeit „mit ganzem Herzen“; wir nehmen uns ein Kompliment oder eine Kritik „zu Herzen“; wir sind mutig, wenn wir uns „ein Herz fassen“; etwas „kommt von Herzen“, wenn wir mitfühlend handeln. Doch was bedeutet „Herz“ eigentlich in diesen Wendungen der Alltagssprache? Ganz sicher bezieht sich das Wort nicht auf das Organ, mit dem ich mich während meiner medizinischen Ausbildung beschäftigte – ein Organ, das jede einzelne Sekunde schlägt, um Sauerstoff und Nährstoffe in unserem Blut zu allen Körperzellen zu befördern.

Die konventionelle Medizin des Westens spricht vom Herzen ausschließlich in seiner physiologischen Funktion. Nach dieser medizinischen Definition ist das Herz ein muskuläres Organ, das aus mehreren Kammern besteht und von einem elektrischen Schaltungsnetz durchzogen ist. Das Herz wird oft als Pumpe, die Arterien als Rohre beschrieben – im Grunde genommen als biologisches Gegenstück zu einer Grundwasserpumpe und den Wasserrohren eines Hauses. Dieses Verständnis des Herzens steht in einem so auffälligen Widerspruch zu unserem emotionalen Herzen, dass man sich fragt, ob es überhaupt irgendeine Verbindung zwischen dem wörtlichen und dem übertragenen, dem körperlichen und dem mystischen Herzen gibt. Von dieser Frage geht die HEARTMATH – HERZINTELLIGENZ-Methode aus und die



Antwort kann sich beträchtlich auf die eigene Gesundheit und das Allgemeinbefinden auswirken.

Der Unterschied zwischen der körperlichen und der emotionalen Definition des „Herzens“ beruht auf der Trennung zwischen Körper und Geist, die in der Medizin von heute allgegenwärtig ist. Wir haben die Rolle unserer Gedanken und unserer täglichen Stressoren von ihren Auswirkungen auf unseren Körper getrennt. Während der gesamten medizinischen Ausbildung erfahren Ärzte von bakteriellen, metabolischen, toxischen und anderen Ursachen körperlicher Krankheiten, doch die Beziehung zwischen unseren Gedanken und Emotionen und den körperlichen Veränderungen, die sie hervorrufen, werden größtenteils ignoriert. Dies hat in großem Stil zu einem medizinischen Modell geführt, das entmenschlichend ist, weil es sich nur auf die spezielle körperliche Manifestation der Erkrankung konzentriert und dadurch den ganzen Menschen aus den Augen verliert.

Fachleute aus dem Gesundheitswesen reagierten auf diese Trennung zwischen Körper und Geist, indem Sie Disziplinen wie die psychosomatische Medizin und, in jüngerer Zeit, die Psychoneuroimmunologie entwickelten. Um diese Trennung zu überwinden, entstanden Verfahren, die als „ganzheitlich“, „komplementär“, „ergänzend“ bezeichnet werden. Diese Methoden sprechen Körper, Geist und Seele an und integrieren sie. Die HEARTMATH – HERZINTELLIGENZ-Methode – deren Besonderheit auf ihrer Einfachheit und Tiefgründigkeit beruht – ist ein solcher Ansatz.

Als Arzt fasziniert mich die Beziehung zwischen Zeit und Gesundheit immer stärker. Die meisten Menschen in der modernen Gesellschaft haben das Gefühl, nicht genug Zeit zu haben. Dieses Gefühl führt zu Hektik und Eile, dem Nährboden für unseren ganzen Stress, der wiederum zu schwerwiegenden Erkrankungen und Störungen führt. Ich stellte fest, dass Zeit der Rhythmus des Lebens ist, und erkannte, dass Gesundheit das empfindliche Gleichgewicht dieses Rhythmus ist und Erkrankungen und Befindlichkeitsstörungen von einem fehlenden Rhythmus herrühren. In einer Zeit, in der Chaos und fehlender Rhythmus zum Alltag gehören, ist es ganz entscheidend, Übungen zu entwickeln, mit denen wir die normalen Rhythmen wiederherstellen und regulieren und dadurch unsere Gesundheit fördern können. Die Methoden, die Doc Childre und Howard Martin hier vorstellen, bieten eine wichtige Möglichkeit, die Muster und Rhythmen unseres physischen Körpers zu verändern. So können wir wieder gesund werden,

indem wir das Herz nicht nur als Pumpe im Körper verstehen, sondern herausfinden, wie durch die Liebe der Rhythmus selbst ins Gleichgewicht kommt.

Dieses Buch zeigt ausführlich, dass das Herz das Zentrum unseres Körpers und auch der Mittelpunkt unseres Denkens und Fühlens ist. Die Lösung liegt in der Erkenntnis, dass das Herz sowohl ein materieller Gegenstand (ein rhythmisch arbeitendes Organ) und die Liebe selbst ist. Die HERZINTELLIGENZ-Methode erkennt das Herz als die zentrale rhythmisch pumpende Kraft unseres Körpers an und zeigt uns darüber hinaus, wie wir die kohärente Kraft der Liebe nutzen können, um geschickt mit unseren Gedanken und Emotionen umzugehen. Wie ein Kiesel im Wasser bestimmte Wellenmuster hervorruft, wenn er in einen stillen Teich geworfen wird, so rufen Liebe und positive Gefühle im Herzen einen Rhythmus hervor, der Gesundheit und Wohlbefinden im ganzen Körper verbreitet. Die moderne Medizin tut sich schwer, dies zu verstehen, weil sie dazu neigt, Geist und Materie, die Emotionen und den physischen Körper zu trennen und zu unterscheiden, statt die Verbindung zwischen ihnen zu erkennen.

Als ich dem HEARTMATH-System das erste Mal begegnete, war ich begeistert von der ungewöhnlichen Kombination aus wissenschaftlicher Forschung und emotionaler Weisheit. Ich kannte bereits Untersuchungen, die vermuten ließen, dass Meditation oder das Denken guter Gedanken dazu führen können, dass man sich besser fühlt, weniger deprimiert oder gesünder ist, aber diese Studien konnte man eher als „weiche“ Wissenschaft einstufen. Die HEARTMATH-Forschung hingegen wies in wissenschaftlichen Untersuchungen signifikante Veränderungen im Muster der Herzfrequenz und der Zusammensetzung des Blutes nach. Die HEARTMATH – HERZINTELLIGENZ-Methode stellt einen wichtigen Schnittpunkt dar: Sie zeigt den Einfluss von Gefühlen wie Liebe, Mitgefühl und Dankbarkeit auf zugrunde liegende physiologische Zustände. Dieses Werk zeigt eindeutig, dass die dargestellten Techniken unsere Gesundheit tief greifend beeinflussen und sich in allen Lebensbereichen positiv auf unsere Art zu denken, zu fühlen, zusammenzuarbeiten und Beziehungen einzugehen auswirken.

Wenn wir dieses Buch Ernst nehmen, werden wir uns selbst, andere und die Welt um uns herum von jetzt an anders wahrnehmen. Die Forschungen des HeartMath-Instituts bestätigen durch fundierte Wissenschaft unser intuitives Verständnis des Herzens und erklären, wie das elektromagnetische

Feld, das unser Herz ausstrahlt, die Menschen um uns beeinflussen kann. Die HERZINTELLIGENZ-Techniken zeigen, wie wir vom linearen Denken zum intuitiven Fühlen gelangen können. Das bietet für unsere derzeitigen und künftigen Herausforderungen intelligentere und kreativere Lösungen.

Der Ansatz macht ein Versprechen einer Gesellschaft gegenüber, die die Wissenschaft als Religion betrachtet – bevor nicht wissenschaftliche Untersuchungen und Ergebnisse zahlenmäßig signifikante Veränderungen bieten, wird ein Ansatz nicht als glaubwürdig erachtet. Die Stärke dieses Systems beruht sowohl auf der wissenschaftlichen Forschung und dem wissenschaftlichen Verständnis als auch auf der Weisheit der Liebe. Dieser Ansatz verleiht dem „Herzen“ eine neue – und sehr alte – Bedeutung, die alle uns bekannten Aspekte mit einschließt.

Dr. med. Stephan Rechtschaffen (Autor des Buches *Time Shifting* und Präsident des *Omega Institute*)

# Danksagungen

Von seinen Anfängen bis zur endgültigen Fertigstellung war das vorliegende Buch ein ziemliches Erlebnis. Es gibt zwar bereits andere Bücher über bestimmte Aspekte des HEARTMATH – HERZINTELLIGENZ-Ansatzes, doch dieses Buch will viele dieser Elemente in einem Grundlagenwerk zusammenfassen und gleichzeitig neue Informationen, Anwendungsmöglichkeiten und Erfahrungen der letzten Jahre vorstellen. Dafür brauchten wir die Hilfe und Unterstützung vieler Menschen.

Zahlreiche Freunde und Kollegen haben jahrelang durch privates und berufliches Engagement dazu beigetragen, das HEARTMATH – HERZINTELLIGENZ-System zu entwickeln und bekannt zu machen. Viele von ihnen haben wertvolle Beiträge zu diesem Buch geliefert und sie werden zweifellos auch weiterhin auf vielerlei Art (sichtbar und unsichtbar) zu seinem Erfolg beitragen. Bei ihnen wollen wir uns bedanken.

Herzlichen Dank an:

- Sara Paddison (Präsidentin des HeartMath-Instituts) für ihr beharrliches Engagement, ihre Beratung, Anregung und ihre unschätzbare Hilfe bei diesem Buch-Projekt.
- Deborah Rozman (stellvertretende Vorsitzende der *HeartMath LLC*) für ihre unermessliche Hilfe beim Schreiben des Buches und für ihre Beiträge zur Verbreitung der Methode durch ihre psychologischen und wirtschaftlichen Kenntnisse, ihre Führungsqualitäten und Präsentationsfähigkeiten.
- Rollin McCraty (Forschungsdirektor des HeartMath-Instituts) und seine Kollegen für die bahnbrechende neue Forschung, die unsere Sicht des Herzens revolutioniert und tausenden von Menschen zu einer besseren Gesundheit verhilft.

- Bruce Cryer (Vizepräsident der *HeartMath LLC* und zuständig für die weltweite Wirtschaftsentwicklung) und sein Team, die diese Arbeit so geschickt und wirkungsvoll in Unternehmen und Organisationen auf der ganzen Welt eingeführt haben.
- Joseph Sundram (Leiter der Öffentlichkeitsabteilung) für sein Engagement, die Methode in Amerika in Behörden, bei der Armee und bei der Arbeit mit benachteiligten Menschen einzuführen, die so dringend Hilfe brauchen.
- Jeff Goelitz und Stephanie Herzog (Abteilung für Pädagogik und Familie bei der *HeartMath LLC*) für ihre innovativen Beiträge zur Erziehung von Kindern und zur kindlichen Entwicklung.
- David McArthur (Leiter der Empowerment-Abteilung) für seinen überzeugten Einsatz dafür, die Methoden auch konfessionellen Einrichtungen anzubieten.
- Jerry Kaiser und Robert Massey (Gesundheitsabteilung des HeartMath-Instituts) für ihre bahnbrechende Arbeit mit Menschen, die im medizinisch-therapeutischen Sektor arbeiten, sowie mit Menschen mit gesundheitlichen Problemen.

Unser besonderer Dank gilt Kathryn McArthur, Dana Tomasino, Wendy Rickert und Mike Atkinson, die sich um die zahllosen Details kümmerten, die nötig waren, um das Buch fertig zu stellen.

Wir müssten uns noch bei vielen bedanken, um das ganz vorsichtig auszudrücken, deshalb danken wir an dieser Stelle euch allen für eure aufrichtige Arbeit, Unterstützung und innige Freundschaft.

Wir bedanken uns sehr bei unserer Belegschaft im HeartMath-Institut, bei der *HeartMath LLC*, der *Planetary LLC* und bei unseren Partnern auf der ganzen Welt. Wir wollen uns auch bei allen Mitarbeitern beim Verlag HarperCollins (San Francisco, USA) dafür danken, dass sie an dieses Buch geglaubt und es unterstützt haben. Ein Dankeschön auch an Donna Beech, unsere ausgezeichnete Koautorin, die uns beim Schreiben des Buches half und diese Arbeit noch angenehmer machte, und an unseren Agenten Andrew Blauner, der ganz bestimmt den Preis für den „aufrichtigsten Literaturagenten“ erhielt, würde der je vergeben.

Wir bedanken uns sehr für die harte Arbeit und die aufrichtige Anteilnahme, die all diese Leute zu diesem Buch beitrugen.

*Doc Childre und Howard Martin*

# Einführung

Der Ansatz von HEARTMATH – HERZINTELLIGENZ, auf dem dieses Buch beruht, wurde von Doc Childre entwickelt. Childre ist Stressforscher, Autor und Berater führender Persönlichkeiten aus Wirtschaft, Wissenschaft und Medizin. Dieser Ansatz bietet eine neuartige Betrachtungsweise der Psychologie, Physiologie und des menschlichen Potenzials; außerdem stellt er ein neues Modell vor, wie man in der Welt von heute leben kann, ohne sich völlig zu verschleifen.

Childre widmete einen Großteil seines Lebens der Erforschung und Entwicklung der HEARTMATH – HERZINTELLIGENZ-Methode. Sie will Menschen in die Lage versetzen, eine neue Intelligenz, mehr Anteilnahme und Mitgefühl zu entwickeln, um den Anforderungen des Lebens flexibel und selbstsicher zu begegnen. Aus seinem Wunsch heraus, Menschen zu helfen, gründete Childre mit einer kleinen Gruppe von Leuten mit einer großen Bandbreite an Talenten, Erfahrungen und Sachkenntnissen das HeartMath-Institut, eine gemeinnützige Organisation, die im Bereich Forschung und Ausbildung aktiv ist. Die Forschung des Instituts ist in die neuen Gebiete Neurowissenschaften, Kardiologie, Psychologie, Physiologie, Biochemie, Physik und Bioelektrizität vorgedrungen. Um diese Forschungsziele noch zu erweitern, gründete das HeartMath-Institut ein wissenschaftliches Gremium mit beratender Funktion, dem führende Leute aus zahlreichen der oben genannten Zweige angehören, die dem Institut mit Rat und Tat zur Seite stehen und die wissenschaftlichen Veröffentlichungen rezensieren. Ergebnis dieser Zusammenarbeit sind die aufregenden neuen Entdeckungen, die in diesem Buch vorgestellt werden.

Die entsprechenden wissenschaftlich validierten Techniken wurden in Seminare und Beratungen integriert, die die *HeartMath LLC* mit lizenzierten

ten Lehrern weltweit anbietet. Diesem Unternehmen wurden vom HeartMath-Institut die Ausbildungsrechte übertragen; Vorsitzender der *HeartMath LLC* ist Doc Childre. Heute wird die Methode auf vier Kontinenten unter anderem in Firmen, Behörden, Gesundheitseinrichtungen und im Bildungswesen gelehrt.

Ich bin schon seit fast 30 Jahren an der Entwicklung des HEARTMATH – HERZINTELLIGENZ-Systems beteiligt und war während der einzelnen Entwicklungsstadien der Methode in verschiedenen Funktionen tätig. In den vergangenen acht Jahren war ich in erster Linie Geschäftsmann, Ausbilder und Vortragender in Sachen Herzintelligenz. Derzeit bin ich Präsident der *Planetary LLC*, einer Firma, die die Produkte des HEARTMATH-Systems herstellt und veröffentlicht. Aufgrund dieser Funktionen war und bin ich jeweils in einer Position, die für die öffentliche Präsentation der Methode zentral ist. Ich bekam die Gelegenheit, an diesem Buch mitzuarbeiten und einige meiner Lernerfahrungen über das Herz, mich selbst, andere Menschen und das Leben im Laufe dieser vielen Jahre zum Ausdruck zu bringen. Ich fühle mich dadurch geehrt und weiß diese Gelegenheit außerordentlich zu schätzen.

Als junger Rockmusiker fand ich erstmals Zugang zu meinem Herzen. Als ich versuchte, meinem chaotischen Leben einen Sinn zu geben, begann ich, auf die Stimme meines Herzens zu hören. Sie erwies sich bei wichtigen Entscheidungen oft als zuverlässiger Kompass. Das war mir Motivation genug, damit fortzufahren. Glücklicherweise bot mir meine Verbindung mit Doc Childre damals die Chance, mehr über das Herz zu erfahren. Dass ich bereits in jungen Jahren Achtung für die Intelligenz des Herzens entwickelte, hat zu meinem Erfolg im Leben am stärksten beigetragen.

Dieses Buch will Sie in etwas bestärken, was Sie vielleicht schon spüren oder wissen: Das Herz spielt eine entscheidende Rolle dabei, wie Sie sich selbst, die Menschen und das Leben verstehen. Wenn Sie sich das Gelesene zu Herzen nehmen und sich nur ein klein wenig bemühen, das Gelernte anzuwenden, werden sich Ihre Wahrnehmung und Ihre Emotionen grundlegend ändern. Das wird sich auch in Ihrem Leben bemerkbar machen. Sie müssen nicht jahrelang üben, bis Sie von der HEARTMATH – HERZINTELLIGENZ-Methode profitieren. Vielmehr werden Sie sich jahrelanges Suchen nach Antworten ersparen; denn die Antworten sind nur *ein* Umschalten vom Verstand auf das Herz entfernt.

Wir haben heute nicht mehr genug Zeit, uns allmählich zu intelligenteren und fürsorglicheren Menschen zu entwickeln. Unsere momentanen und künftigen Herausforderungen machen es notwendig, dass wir neue Ressourcen in unserem Inneren entdecken und uns schneller verändern können. Das herzintelligente System ist einfach und zeigt Ihnen, wie Sie sich direkt mit der intuitiven Intelligenz Ihres Herzens verbinden können. In dem Maß, in dem Menschen diese Intelligenz entwickeln, sind sie in der Lage, mit ihrem Verstand und ihren Emotionen geschickt umzugehen und können dadurch eher positive Veränderungen in der Gesellschaft bewirken.

Dieses Buch bietet Ihnen drei Arten von Informationen: Konzepte, Arbeitshilfen und Techniken – darüber hinaus biomedizinische, psychologische und sozialwissenschaftliche Forschungsergebnisse. Die Verbindung dieser Elemente stellt ein umfassendes System dar, um das angeborene Potenzial freizusetzen und rasch persönliche, zwischenmenschliche und soziale Verbesserungen herbeizuführen.

In der heutigen Zeit verlassen sich viele Menschen auf Wissenschaft und Technologie. Aus den bahnbrechenden Entdeckungen und Verbesserungen, die die Wissenschaft bieten kann, beziehen sie Wissen, Inspiration und Trost. Andere spüren intuitiv, dass der Glaube an die Wissenschaft sie auch einschränkt und dass der menschliche Geist mehr braucht, um erfüllt zu sein.

An der Schwelle des neuen Jahrhunderts erkennen Menschen die interessante Möglichkeit, dass Wissenschaft und Geist verschmelzen können. Bei der Lektüre dieses Buches werden Sie feststellen, dass das Herz der Weg zu dieser Verbindung ist – das bestätigt unsere jahrelange Erfahrung, Übung und Forschung.

Durch die Forschung des Instituts und die Zusammenarbeit mit anderen Wissenschaftlern konnten wir faszinierendes Beweismaterial sammeln: Das Herz verfügt über eine Intelligenz, die unsere Wahrnehmung beeinflusst. Die Herausforderung für unsere Forscher bestand nun darin, zu prüfen, ob (und wie) das philosophische oder metaphorische Herz und das physische aufeinander einwirken. Wir haben festgestellt, dass sie sich in der Tat auf vielfältige Art und Weise beeinflussen. Unsere bisherigen Entdeckungen sind zwar schon recht eindrucksvoll, doch es gibt noch viel zu untersuchen. Weil die derzeit verfügbaren wissenschaftlichen Instrumente nicht alle Wirkungsweisen des Herzens messen können, ist das Bild noch unvollständig.



Neurokardiologen und andere Wissenschaftler stehen gerade erst am Anfang, die Wege und Mechanismen, über die das Herz mit dem Gehirn kommuniziert, nachzuvollziehen und zu verstehen.

Wir gehen über das wissenschaftlich Beweisbare hinaus und stellen die Theorie auf, dass das Herz uns über die Intuition, in der sich Geist und Menschlichkeit treffen, mit einer höheren Intelligenz verbindet. Dieses Reich der Intuition ist viel größer als es der Mensch mit seiner Wahrnehmung erfassen kann. Aber wir können diese Art der Wahrnehmung entwickeln, wenn wir lernen, wozu uns die Weisen und Philosophen schon seit langem auffordern: Auf die Weisheit des Herzens zu hören und ihr zu folgen.

Wir können viel von der Wissenschaft lernen, aber wir brauchen nicht zu warten, bis die Wissenschaft *alles* bewiesen hat, bevor wir uns an die Weisheit und Intelligenz unseres Herzens wenden. Viele Menschen spüren intuitiv, dass ein solcher Zugang möglich ist; sie sehnen sich geradezu danach – sie wissen nur nicht, wie sie sich an ihr Herz wenden können. Sie warten auf eine zuverlässige Methode dafür.

Der HEARTMATH – HERZINTELLIGENZ-Ansatz bietet eine schrittweise Methode, die intuitive Intelligenz des Herzens zu entwickeln. Er ist nicht nur ein System, um Verstand und Emotionen ins Gleichgewicht zu bringen und mit der Intuition des Herzens in Kontakt zu kommen, er ist vor allem *wirksam*. Die HERZINTELLIGENZ-Methode wurde erfolgreich tausenden von Menschen vermittelt, die die Techniken und Arbeitshilfen, die wir anbieten, konsequent anwenden.

Da Stress ja weltweit zunimmt, suchen viele Menschen nach Möglichkeiten, mehr emotionale und mentale Ausgeglichenheit in ihr Leben zu bringen. Wenn sie sich für neue Möglichkeiten öffnen, sind sie motiviert, mit ihren Gedanken und Emotionen in Bereichen, die sie bislang vermieden haben oder nicht angehen konnten, besser umzugehen. Diese Menschen sind wie Pioniere, die für andere den Grundstein legen.

Ich hoffe dadurch, dass ich diese Arbeit mit Ihnen teile, Menschen helfen zu können, sich mental und emotional wohler zu fühlen, ihr Bewusstsein zu erweitern und erfüllter zu leben. Ich habe dieses herzintelligente System selbst angewandt und lernte vor allem, dass Erfüllung im Inneren beginnt und sich dann im Außen manifestiert; denn da wird sie am stärksten wertgeschätzt. Wenn ich eine Dimension von Erfüllung erleben kann, die meine

Erwartungen weit übertrifft, dann können Sie das auch. Ich bin zutiefst davon überzeugt, dass ich all das Positive, das ich erlebte, deshalb erlebte, weil ich lernte, auf mein Herz zu hören und ihm zu folgen. Die HEARTMATH – HERZINTELLIGENZ-Methode bietet Ihnen die Möglichkeit, genau dies zu tun. Doc Childre und ich wünschen Ihnen: Genießen Sie es!

Howard Martin

---

# Teil 1

## Herzintelligenz

Der umfassende Ansatz der HEARTMATH – HERZINTELLIGENZ-Methode gibt Ihnen Informationen, Arbeitshilfen und Techniken an die Hand, durch die Sie mit Ihrer Herzintelligenz in Kontakt kommen können. Teil 1 bietet die nötige Grundlage, um den ersten Schritt zu unternehmen: die Intelligenz Ihres Herzens anzuerkennen.

Dieser erste Teil beschreibt die Herzintelligenz, erklärt, wie sie funktioniert, und erörtert, warum sie so wichtig ist. Die hier vorgestellte wissenschaftliche Forschung präsentiert eine dem Herzen innewohnende Intelligenz. Sie zeigt, wie Herz, Gehirn und der übrige Körper miteinander kommunizieren. Untersuchungen belegen, dass der Blutdruck sinkt, das Immunsystem und das hormonelle Gleichgewicht sich verbessern und die Gehirnfunktion gefördert wird, wenn die Herzintelligenz genutzt wird.

Herz und Gehirn müssen in Harmonie sein, damit Verstand, Emotionen und Körper bestmöglich zusammenarbeiten können. Wie Sie diese beiden zusammengehörenden, doch häufig leider getrennten Quellen der Intelligenz verbinden können, ist ein weiteres wichtiges Thema dieses Teils. In Teil 1 werden Sie:

- die Tragweite der Herzintelligenz erkennen
- die physiologische (also die stoffliche und nervale) Kommunikation zwischen Herz, Verstand und dem übrigen Körper verstehen
- den Unterschied zwischen Kopf und Herz kennen lernen.