

**Doc Childre  
Deborah Rozman**

# **Stressfrei mit Herzintelligenz®**

**Gelassen und voller Energie  
in 5 Schritten**

**Reihe HEARTMATH® – HERZINTELLIGENZ®**



**VAK Verlags GmbH  
Kirchzarten bei Freiburg**

Titel der amerikanischen Originalausgabe:  
*Transforming Stress. The HeartMath Solution for Relieving Worry,  
Fatigue, and Tension*

© Doc Childre und Deborah Rozman, 2005

Erschienen bei: New Harbinger Publications, Oakland/CA, U. S. A.

ISBN 1 - 57224 - 397-X

Die Begriffe *HERZINTELLIGENZ*<sup>®</sup>, *HEARTMATH*<sup>®</sup>, *FREEZE-FRAME*<sup>®</sup> und  
*HEART LOCK-IN*<sup>®</sup> sind als Wortmarken geschützt.

Bibliografische Information der Deutschen Bibliothek

Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen  
Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über  
<http://dnb.ddb.de> abrufbar

VAK Verlags GmbH  
Eschbachstraße 5  
79199 Kirchzarten  
Deutschland  
[www.vakverlag.de](http://www.vakverlag.de)

© VAK Verlags GmbH, Kirchzarten bei Freiburg 2006

Übersetzung: Isolde Seidel  
Lektorat: Norbert Gehlen  
Umschlag: Hugo Waschkowski, Freiburg  
Gesamtherstellung: CPI Books, Leck  
Printed in Germany  
ISBN-13: 978-3-935767-83-5  
ISBN-10: 3-935767-83-8

## Inhaltsverzeichnis

Vorwort	9
<b>Einführung</b>	15
Ihr Herz weiß es	17
Wie Stress sich auswirkt	19
Die (herz-) intelligente Antwort auf Stress	21
Wie Sie dieses Buch nutzen können	23
<b>Kapitel 1: Ein Wandel im Herzen verändert alles</b>	27
Die Rolle des Herzens in der HERZINTELLIGENZ <sup>®</sup> -Methode	28
Emotionen und Herzrhythmus	29
Die Kraft des Herzens stärken	35
<b>Kapitel 2: Der Rhythmus der Emotionen</b>	37
Die Kraft des Rhythmus	38
Emotionale Regeneration	40
<b>Kapitel 3: Das Energiefeld des Stresses</b>	53
Immer höheres Tempo: Stress im Alltag	55
Der emotionale Virus	58
Stress als systemisches Problem	60
<b>Kapitel 4: Schnell Kohärenz entwickeln</b>	65
Die Technik „Schnelle Kohärenz“ anwenden	69
Die Intelligenz des Herzens nutzen	71
Sich <i>innerlich</i> ändern	77
<b>Kapitel 5: Die Stressreaktion transformieren</b>	81
Stress aus Gewohnheit	83
Ihr Gehirn hört auf Ihr Herz	88

---

Die Stressreaktion kann transformiert werden	91
Den Mut zur Veränderung finden	93
<b>Kapitel 6: Kohärent bleiben</b>	97
Wieder im alten Fahrwasser: Angst und Ärger	97
Der Weg der Angst	100
Der Weg des Ärgers	104
Innere Sicherheit entwickeln	106
Kohärenz bewahren	107
Die 5 Schritte der Übung HEART LOCK-IN®	108
<b>Kapitel 7: Stress in Leistungsfähigkeit verwandeln</b>	111
Stresshormone	113
Wohlfühlhormone	118
Die hormonelle Reaktion transformieren	119
Die Relation zwischen Stress und Leistungsfähigkeit verbessern	122
<b>Kapitel 8: Die Fähigkeit entwickeln, Einstellungen zu verändern</b>	129
Die drei Gehirne	130
Fokussiertes Atmen	133
Positive Veränderungen nicht aufschieben	144
<b>Kapitel 9: Tiefer ins Herz gehen: Die Geheimnisse des Lebens lüften</b>	147
Emotionen in den Griff bekommen	147
Wenn Ihre „Stresskonten“ anwachsen	150
Stresskonten bereinigen	152
Die FREEZE-FRAME®-Technik	156
Die 5 Schritte der Übung FREEZE-FRAME®	158

---

<b>Kapitel 10: Ihren eigenen Rhythmus finden</b>	163
Ein Übungsprogramm in 5 Schritten	164
Die Rhythmen des Lebens meistern	170
Die transformative Kraft des Herzens wecken	175
<b>Anhang</b>	178
Danksagungen	178
Weitere Informationen zu HEARTMATH®/HERZINTELLIGENZ®	180
Quellenverzeichnis	182
Über die Autoren	190

### Hinweis des Verlags

Dieses Buch dient der Information über Stressbewältigung mit der HERZINTELLIGENZ®-Methode. Wer die Methode anwendet, tut dies in eigener Verantwortung. Autoren und Verlag beabsichtigen nicht, Diagnosen zu stellen oder Therapieempfehlungen zu geben. Die Informationen in diesem Buch sind nicht als Ersatz für professionelle therapeutische Hilfe bei gesundheitlichen oder psychischen Problemen zu verstehen.

## Widmung

Dieses Buch ist all den Menschen gewidmet, die heute in unserer schnelllebigen Zeit einen direkten Weg zu ihrer emotionalen Selbststeuerung suchen. Wir *können* emotionale Selbstverantwortung erreichen und das verringert unseren persönlichen Stress enorm. Die dadurch frei gewordene Energie macht uns glücklicher und mit uns selbst zufriedener. Diese Fähigkeit, sozusagen „Herr seiner Emotionen zu sein“, tritt ein, wenn sich der Verstand und die Emotionen nach der Intuition des Herzens ausrichten. Wir wollen es den Menschen erleichtern, sich mit der Intuition und der Kraft ihres Herzens zu verbinden und so innere Sicherheit zu entwickeln; dafür forschen wir. Indem die Menschen ihr persönliches „Stress-Chaos“ bereinigen, erhöhen sie ihr persönliches Bewusstsein sowie das Bewusstsein des gesamten Planeten – und diese „Mission“ trägt jeder und jede einzelne von uns im Herzen, ob wir das wissen oder nicht.

## Vorwort

In der Physik bezeichnet das englische Wort *stress* (im Sinne von Spannung, Belastung, Druck) schon seit einigen hundert Jahren eine äußere Kraft, die bei Metallen eine Verformung oder eine Spannung hervorruft.

Doch vor rund 70 Jahren definierte der renommierte kanadische Forscher Hans Selye den Begriff neu: als die unspezifische Reaktion des Körpers auf jegliche Herausforderung zur Veränderung. Damals war es herrschende Meinung, dass jede Erkrankung ihre spezifische Ursache habe: Der Tuberkelbazillus und die Pneumokokken beispielsweise verursachen Tuberkulose und Lungenentzündung; Skorbut und Rachitis gehen auf den Mangel an bestimmten Vitaminen zurück. Selye behauptete nun das Gegenteil davon, nämlich dass sehr unterschiedliche körperliche und emotionale Herausforderungen die gleichen Geschwüre im Magen und das Schrumpfen des Lymphgewebes bei Labortieren hervorrufen können. Er zeigte auch, dass anhaltender Stress in anderen Geweben Veränderungen verursachte ähnlich denen, die bei Patienten mit Herzinfarkt, Schlaganfällen, Nierenerkrankungen, rheumatoider Arthritis und anderen Erkrankungen zu beobachten sind; er bezeichnete sie als Anpassungskrankheiten.

Selyes Spekulationen erregten beträchtliche Aufmerksamkeit, bald ging das Wort „Stress“ in die Alltagssprache ein und wurde zum Modewort, das für jeden eine andere Bedeutung hat. Manche Menschen bezeichnen damit eine ärgerliche oder schmerzliche Situation (etwa: Ärger mit einem Chef, der die Mitarbeiter beleidigt; Verlust eines geliebten Menschen); andere beschreiben mit Stress die aus solchen Situationen resultierenden unangenehmen emotionalen (Angst, Ärger, Frustration) oder körperlichen Symptome (Herzklopfen, Schmerzen in der Brust, Unruhe), die sie erleben. Zudem reagieren die Menschen auf den gleichen Stress auslösenden

Reiz unterschiedlich, was die Sache noch komplizierter macht. Einige erröten, andere hingegen werden blass oder reagieren mit so unterschiedlichen Symptomen wie Schweiß an den Händen oder Durchfall. Was für manche Menschen qualvoll ist, kann anderen ausgesprochen viel Freude bereiten, wie man sich leicht veranschaulichen kann, wenn man die Fahrgäste in der Achterbahn beobachtet. Einige kauern sich in die hinterste Ecke ihres Sitzes, halten ihre Augen geschlossen, beißen die Zähne zusammen, ihre Fingerknöchel treten weiß hervor und sie krallen sich an der Stange fest. Sie können es gar nicht erwarten, bis sie aus dieser fahrenden Folterkammer wieder herauskommen. Menschen hingegen, die den „Kick“ suchen, beugen sich nach vorn, juchzen bei jedem abrupten Abwärtsrasen entzückt auf und fahren gleich noch einmal. Zwischen diesen beiden Extremen entdecken Sie vielleicht auch einige stoische Pokerfaces, die sich fast zu langweilen scheinen. Ist diese Achterbahnfahrt nun stressig?

Die Achterbahn ist eine nützliche Analogie, die uns hilft Stress zu erklären. Die Fahrgäste, die sich in die hinterste Sitzecke kauern, und diejenigen, die sich nach vorn lehnen, unterscheiden sich in dem Gefühl von Kontrolle über dieses Erlebnis. Zwar konnte *keine* Gruppe die hektische Fahrt wirklich kontrollieren, doch die Wahrnehmungen und die Erwartungen unterschieden sich beträchtlich. Wenngleich Stress schwierig zu definieren ist, weil es sich um ein so subjektives Phänomen handelt, bestätigt doch die gesamte klinische und experimentelle Forschung, dass das Empfinden, keine Kontrolle zu haben, immer erschreckend ist – und genau darum geht es bei Stress. Häufig erzeugen wir unseren Stress selbst durch unsere Sichtweise. Sie können Menschen beibringen, sich in der Achterbahn nicht mehr in den Sitz zu drücken, sondern nach vorn zu beugen, und Sie können Stress reduzieren, indem Sie die in diesem Buch vorgestellten Techniken anwenden, um Ihr Gefühl von Kontrolle zu erhöhen.

Die unzähligen Kampf-oder-Flucht-Reaktionen, die auf der physiologischen und auf der Stoffwechsel-Ebene stattfinden, wurden im Laufe der langen menschlichen Evolution als lebensrettende Maßnahmen außerordentlich verfeinert. Die Tatsache, dass diese automatisch und sofort stattfinden, legt nahe, dass da ein schwer zu erfassendes, koordiniertes Kommunikationssystem im gesamten Körper am Werk ist. Zurzeit stellen wir uns die Kommunikation im Körper so vor: Es gibt chemische Botenstoffe, die in spezielle Rezeptorzellen an den Zellwänden passen, so wie Schlüssel nur in bestimmte Schlösser passen. Doch solch ein materiell-strukturelles Zusammenpassen von Molekülen, das nur auf der Grundlage einer zufälligen Kollision auftreten könnte, kann nicht die unendlich vielfältigen Stressreaktionen erklären, die im ganzen Körper innerhalb von Millisekunden ablaufen. Viel wahrscheinlicher erscheint da ein neues Paradigma, wonach bei der Kommunikation auf der körperlich-atomaren Ebene auch elektromagnetische Signale eine Rolle spielen; plausibel ist das vor allem, weil alle molekular übermittelten Botschaften letztendlich durch schwache Energiesignale ins Zellinnere gemeldet werden, die verschiedene Enzymsysteme aktivieren oder hemmen. Botschaftermoleküle senden spezifische Frequenzen aus, über die Kommunikation stattfindet; das ist vergleichbar mit einem Radiogerät, das Wellen mit bestimmten Informationen nur von dem Sender empfängt, auf den es eingestellt und mit dem es in Resonanz ist. In dieser Analogie kann man sich einen Mittelwellen-, einen UKW- oder Kurzwellensender vorstellen, der unzählige Signale senden kann, die gleichzeitig spezifische Stellen im ganzen Körper erreichen und dort zahlreiche unterschiedliche Kampf-oder-Flucht-Reaktionen auslösen.

Die Alten glaubten, nicht das Gehirn, sondern unser Herz sei der Sitz der Emotionen. Die Untersuchungen des *HEARTMATH*<sup>®</sup>-Instituts in Boulder Creek (Kalifornien) haben gezeigt, dass das

Magnetfeld des Herzens wesentlich stärker ist als das Gehirn und nicht nur unsere eigenen Gehirnwellen beeinflussen kann, sondern auch die anderer Menschen, die einige Meter entfernt sind. Gut belegt ist ferner, dass Zellwände auch Rezeptorstellen für schwache elektromagnetische Signale haben, die die gleiche aktivierende und hemmende Wirkung hervorrufen können wie molekular übermittelte Botschaften. Das EEG und das EKG repräsentieren deshalb vielleicht nicht nur den „Lärm“ der „Maschinerie“ in Gehirn“ oder Herz, sondern stellen auch Signale dar, die an verschiedene Stellen im Körper ausgesandt werden.

Diese Art von feiner energetischer Kommunikation innerhalb unseres Körpers untermauert die bahnbrechende *HEARTMATH*<sup>®</sup>-Lösung (oder mit dem deutschen Begriff ausgedrückt: die HERZ-INTELLIGENZ<sup>®</sup>-METHODE) zur Transformation von Stress wissenschaftlich. Einzigartig an diesem Ansatz ist, dass man die innerliche Kommunikation kontrollieren kann, sodass der unzusammenhängende Dialog, der bei Stress zu beobachten ist, sich in eine kohärente, harmonische und kongruente Kommunikation verwandelt. Gute Gesundheit hängt von guter Kommunikation ab – und zwar von guter Kommunikation im Innen *und* im Außen. Indem Sie den Ansatz von *HEARTMATH*<sup>®</sup> praktizieren, verbessern Sie Ihre Fähigkeit, effizient und harmonisch zu kommunizieren, und zwar mit sich selbst (innerlich) ebenso wie mit anderen. Dieser Ansatz bestätigt außerdem, dass der Körper seine eigene beste Apotheke ist, und ermöglicht uns, mit den unermesslichen angeborenen Selbstheilungskräften in Kontakt zu kommen, die wir alle in uns tragen.

Das treffendste chinesische Wort für Stress besteht aus zwei Schriftzeichen: aus einem für „Gefahr“ und einem für „Gelegenheit“. Mit diesem Buch haben Sie die Wahl, denn Sie können lernen, den Stress zu *nutzen*, um produktiver zu werden, statt sich selbst dadurch zu zerstören.

Dr. med. Paul J. Rosch

(Präsident von *The American Institute of Stress*, Professor für Medizin und Psychiatrie am *New York Medical College*)

## Einführung

Dieses Buch ist eine wissenschaftlich fundierte, viel versprechende Antwort auf ein aktuelles Problem: den unaufhörlich wachsenden Stress. Die Statistiken über zunehmenden Stress mit seinen schädlichen Auswirkungen auf Körper, Geist, Emotionen und Gesundheit lassen die Alarmglocken schrillen. Das *American Institute of Stress* hat festgestellt, dass 75 bis 90 Prozent der Besuche beim Hausarzt auf Beschwerden in Verbindung mit Stress zurückgehen. (Rosch 1991) Eine Harvard-Studie belegt, dass Menschen, die in einem Zustand großer Angst leben, viereinhalbmal häufiger an plötzlichem Herztod sterben als Menschen, die *nicht* ängstlich sind. (Kawachi u. a. 1994) Eine internationale Untersuchung ergab, dass Leute, die mit ihrem Stress nicht effektiv umgehen können, eine 40 Prozent höhere Sterberate haben als Ungestresste. (Eysenck 1988) Diese Statistiken sind mehr als zehn Jahre alt und mittlerweile sind die Zahlen wahrscheinlich höher, weil der Stress in unserer schnelllebigen Gesellschaft zugenommen hat.

Im Jahr 2002 gaben die US-Amerikaner fast 17,2 Milliarden Dollar für Medikamente gegen Depressionen und Angst aus; das ist im Vergleich zum Jahr 2001 ein Anstieg von über zehn Prozent. Im gleichen Jahr gaben die Amerikaner 1,1 Milliarden Dollar nur für die zwei am häufigsten verschriebenen Schlafmittel aus, ganz zu schweigen von den frei verkäuflichen Mitteln und davon, dass sieben der zehn am häufigsten verkauften Medikamente solche gegen Stresserkrankungen sind. (NDCHealth 2003)

Eine von der Zeitschrift *Cosmopolitan* durchgeführte Umfrage ergab, dass Stress bei Frauen im Alter von 18 bis 29 Jahren epidemisch ist: 66 Prozent geben an, dass sie täglich „beträchtlichem bis mäßigem“ Stress ausgesetzt seien, und 54 Prozent sagen, dass der Stress im vergangenen Jahr zugenommen habe. (Colino 2004) Die Industrienationen auf der ganzen Welt berichten von mehr Stress,

Ärger, Angst und Unzufriedenheit am Arbeitsplatz als je zuvor. Bei einer Umfrage der *Society for Human Resource Professionals* in den USA kam laut CNN heraus, dass sich acht von zehn Arbeitnehmern nach einem anderen Arbeitsplatz umsehen. (Haggin Geary 2003) Die Statistiken schreien es heraus: *Zu viel Stress tut weh und schadet!* Er schadet den Beziehungen und der Arbeitsleistung, der Gesundheit und der Lebensqualität; Sie sind mit sich selbst nicht im Reinen, ebenso wenig mit anderen und empfinden keine Lebensfreude.

Problematisch daran ist, dass dieser Stress mittlerweile alles beherrscht. Schnellere Kommunikation beschleunigt auch die Ereignisse und das Zeitempfinden der Menschen. Man hat *mehr* zu tun als *Zeit*, es zu tun. Eine Informationsflut strömt unaufhörlich auf Millionen von Menschen ein. Mit nur kurzen Unterbrechungen sind sie zu Hause, in der Schule und am Arbeitsplatz dem erhöhten Stresspegel anderer Menschen ausgesetzt. Die Menschen strahlen ihren Stress durch ihre Reaktionen, ihre Energie und Worte aus, sodass alle ihn spüren können. Viele sind so gestresst, dass sie ihrem Gefühl nach keine Zeit haben, etwas gegen den Stress zu tun. Seine Kraft reißt sie mit.

Da ist es an der Zeit, aufzuwachen und etwas zu unternehmen. Gleichgültig, ob sich die Wirtschaft im Aufschwung oder in einer Rezession befindet und unabhängig von Wunderdrogen oder technologischen Annehmlichkeiten – der Stresspegel steigt weiter. Die Menschen tun weiterhin Dinge, die ihnen Stress bereiten, als ob sie nichts dagegen unternehmen könnten. Stress verursacht so viele persönliche, familiäre, gesundheitliche, berufliche und gesellschaftliche Probleme, doch in der Gesellschaft gibt es keine Initiativen, ihm Einhalt zu gebieten. Stress kann uns so zur Gewohnheit werden, dass er unser Gehirn gegen die Dringlichkeit abstumpft, etwas dagegen zu unternehmen; so vergessen wir das Offensichtliche. Die meisten Menschen befassen sich mit den Auswirkungen und igno-

rieren dabei die Ursache. Leicht vergessen wir, dass unser Körper uns durch den Stress warnen will, dass etwas nicht in Ordnung ist, und geben uns stattdessen der Illusion hin, Stress sei normal.

Haben Sie sich erst einmal an die Stimulation durch Stress gewöhnt, dann erscheinen anhaltende Anspannung, Belastung und Sorgen allmählich normal. Schließlich fühlen sich die meisten Ihrer Bekannten so. Ihre Arbeitsbelastung und der Druck sind so enorm, dass sie glauben, sie könnten sich für die Stressbewältigung keine Zeit nehmen. Der Chef erwartet mehr Leistung von Ihnen, die Kinder bringen jede Menge Stress aus der Schule und von ihren Altersgenossen mit, es sind immer mehr Rechnungen zu bezahlen und der Druck, etwas zu kaufen oder zu tun, ist erbarmungslos. Die Welt befindet sich in einer Übergangsphase, es gibt Terrormeldungen, unsere Wachsamkeit ist erhöht und die Menschen wissen nicht, worauf das alles hinausläuft. Diese Situation löst eine nagende Unsicherheit aus und viele resignieren deshalb oder haben die Hoffnung aufgegeben. Es ist an der Zeit, dass jeder und jede Einzelne die Verantwortung übernimmt und etwas tut. Es ist an der Zeit, wirklich etwas zu tun.

## Ihr Herz weiß es

Wirkliche Achtsamkeit und Vorsicht sind wirkungsvolle Waffen gegen den rapide zunehmenden Stress. Wenn Menschen in Extremsituationen geraten, wenden sie sich oft an ihr *Herz*, um herauszufinden, was sie tun können. Unser Herz ist ein Körperorgan sowie ein Dreh- und Angelpunkt unserer Intuition, wie wir in diesem Buch immer wieder zeigen werden. Das Herz ist der zentrale Taktgeber, der andere Rhythmen überall im Körper beeinflusst (was sich wiederum auf Ihre Widerstandsfähigkeit auswirkt).

Der menschliche Körper ist in der Tat erstaunlich widerstandsfähig. Und genau das stellt eine großartige Ressource für den



Stressabbau dar. Wenn kleine Kinder ihren Kopf nicht durchsetzen können, kann man beispielsweise nach dieser Stresssituation eine rasche Erholung beobachten. Im *einen* Moment sind sie emotional aufgebracht, und im *nächsten* Moment sind sie schon wieder in ihrem Herzen, lachen und spielen. Die meisten Menschen verlieren diese emotionale Flexibilität, wenn sie älter werden; sie können nicht mehr einfach loslassen, deshalb sammelt sich Stress an. Ihr Verstand und ihr Gehirn halten an alten Ängsten und Enttäuschungen fest und projizieren sie in die Zukunft. Emotional sind sie erschöpft, nervlich belastet. So geraten sie in die Stressfalle. Wenn es so weit kommt, fühlt ihr Herz sich verzweifelt und ihr Geist zugeschnürt.

Dann bedarf man einer höheren Intelligenz, um dem Sog des Stress Widerstand zu leisten und ein Ende zu bereiten. Zwar gibt es kein rasch wirkendes Patentrezept, doch Sie können wirkungsvolle und dauerhaft wirkende Schritte unternehmen, sobald Sie erst einmal damit beginnen, auf Ihr Herz zu hören. Ihr Herz weiß genau, was zu tun ist; doch zunächst ist es hilfreich zu wissen, was Sie im Stress gefangen hält.

## Wie Stress sich auswirkt

Stress ist heutzutage deshalb so weit verbreitet, weil wir nicht wissen, wie wir mit unseren Emotionen umgehen sollen. Wir Menschen glauben zwar, wir seien vom Verstand bestimmt, doch wesentlich häufiger bestimmen Emotionen unsere Entscheidungen und Verhaltensweisen.

Stress wirkt sich unterschiedlich auf uns Menschen aus. Er kann eine dynamische oder kreative Herausforderung darstellen, wenn wir positiv auf ihn reagieren und nicht allzu weit aus dem Gleichgewicht geraten. Übermäßiger Stress ruft eine Überlastung hervor; Ihre Kreativität und Klarheit nehmen ab und Sie fühlen sich

mit sich selbst nicht mehr verbunden. Eine Überlastung durch Stress empfindet man in Gestalt von allerlei Beschwerden, von zusammenhanglosem Denken, einer negativen Einstellung und dem Gefühl von Kontrollverlust.

Doch diese Reaktionen treten erst später auf. Als Erstes erleben wir Stress in unserer *Gefühlswelt*. Hier nehmen Sie in sich Gefühle und Stimmungen wahr. Ihre Gefühlswelt birgt viele Informationen, ebenso wie Ihr Verstand, und diese Informationen können Ihnen sehr nützen. Doch dafür müssen Sie wissen, was Ihre Gefühle Ihnen mitteilen. Stress beginnt häufig mit einem Gefühl. Zuerst sind Sie angespannt, gereizt oder machen sich Sorgen, dann wachsen sich diese Gefühle zu intensiveren Emotionen aus wie Frustration, Angst oder Ärger. Am Ende sind Sie überlastet und erschöpft.

Und der Stress häuft sich an, wenn Sie stressbedingte oder Stress verursachende Gefühle mit sich herumtragen, ohne sie aufzulösen. Gefühle sind nicht schlecht oder verkehrt. Vielleicht verstehen Sie nur nicht genau, was sie Ihnen mitzuteilen versuchen. Viele Gefühle können Stress verursachen: Furcht, Sorge, Traurigkeit, Einsamkeit, Nervosität, Gereiztheit, Ärger, Langeweile, Launenhaftigkeit, Schmerz, Eifersucht, Schuld, Gier, Neid oder Groll. Wahrscheinlich fallen Ihnen noch weitere ein.

In unserer Gesellschaft erkennen die Menschen ihre Gefühle nur ungern an. Falls Sie sich selbst eingestehen würden, dass Ihre Gefühle Sie im Griff haben, statt andersherum, dann würden Sie sich vielleicht für minderwertig halten, für unfähig oder gar verrückt. Falls Sie aber so sind wie die meisten Menschen, dann geben Sie wahrscheinlich nur ungern zu, wenn Sie sich verletzt fühlen oder schlecht drauf sind, dass Ihre Gefühle Sie „schlauchen“ oder dass Sie innerlich langsam verbrennen. Lieber ignorieren Sie das, schieben es beiseite, verbergen es oder lassen es an anderen aus. Wenn die Emotionen kein Ventil finden, staut sich die emotionale

Energie im Inneren an und macht sich in Urteilen, Projektionen oder Vorwürfen Luft. Falls Ihnen das keine Erleichterung bringt, rasten Sie vielleicht aus oder wollen sich unter der Bettdecke verkriechen.

Beides zusammen wird oft als „Kampf-oder-Flucht“-Reaktion bezeichnet. Stress schaltet Gehirnverbindungen und Hormone ein, die den Körper darauf vorbereiten, sich in Gefahrensituationen zu schützen. Problematisch ist nun, dass dieser Überlebensmechanismus auch von zwar stressigen, aber nicht lebensbedrohlichen Alltagssituationen ausgelöst wird – ein Streit mit dem Partner oder der Partnerin, ein Verkehrsstau, ein bevorstehender Abgabetermin -, und das geht so weiter, bis Ihr Verstand, Ihre Emotionen und Ihr Körper durch Stress überlastet sind. Doch so muss es nicht sein.

Die meisten Menschen haben schon einmal von Möglichkeiten zur Stressbewältigung gehört: nahrhafte Lebensmittel, Reduzierung von Alkohol- und Kaffeegenuss, mit dem Rauchen aufhören, Sport treiben, meditieren, Pausen einlegen, Zeit mit Freunden verbringen und Dinge tun, die einem Freude bereiten ... Doch sie schaffen es nur selten, diese Ratschläge zu beherzigen. oder tun es nur sporadisch. Seien wir doch mal ehrlich: Gewohnheiten zu ändern ist unbequem, besonders wenn man in dem Genuss fetter und süßer oder kohlenhydrathaltiger Speisen Trost findet oder wenn man nach dem Rauchen oder dem Kaffeetrinken weniger Stress empfindet.

Nur wenige Menschen wollen auf Vergnügen verzichten, selbst wenn es darum geht, dem Stress Einhalt zu gebieten. Außerdem sind die meisten Menschen in ihrer stressigen Tretmühle so schnell unterwegs, dass sie nicht so recht wissen, wie sie sich den Luxus von Sport oder ausreichender Entspannung leisten können (und zwar so, dass sie sich wirklich bemerkbar machen). Zeit ist wie Geld: Sie reicht nie. Das nagende Gefühl, dass Sie nie ganz

aufholen, hält Sie davon ab, Dinge zu tun, die Sie eigentlich tun sollten.

Falls das genauso für Sie zutrifft, dann stehen Sie nicht allein da und dieses Buch ist gerade für Sie geschrieben worden. Es gibt nämlich einen neuen, wirksameren Ansatz, den Tausende von Menschen wie Sie anwenden, um Stress loszulassen und sich besser um sich selbst, ihre Familie und ihren Arbeitsplatz zu kümmern. Dabei geht es nicht vorrangig um Ihre Lebensgewohnheiten, denn damit wird das Problem nur zugepflastert. Vielmehr transformiert er Ihren tiefer liegenden Stress und unterstützt Sie in dem Bemühen, ungesunde Verhaltensweisen aufzugeben. Sie fühlen sich besser, weil es Ihnen besser *geht*.

## Die (herz-) intelligente Antwort auf Stress

Glücklicherweise belegen neue Untersuchungen, dass Sie – ganz unabhängig von den Umständen, in denen Sie leben, die Wucht des Stresses stoppen und mehr inneren Frieden entwickeln können. Sie brauchen nicht vor Dauerstress zu kapitulieren. Faszinierende neue Untersuchungen zum Herzen haben ergeben, dass es eine Möglichkeit des Stressabbaus gibt, die Ihnen Mut macht und, was das Wichtigste ist, den Stress in gesunde, positive Gefühle und kreative Energie *transformiert*.

„Transformieren“ bedeutet in seiner Beschaffenheit oder Substanz verändern – das eine in etwas anderes verwandeln, wie sich ein Frosch in einen Prinzen verwandelt oder eine Raupe in einen Schmetterling. „Transformieren“ bedeutet auch, Spannung und Stromstärke mit Hilfe eines elektrischen Transformators zu wandeln. Ein Transformator benutzt elektrischen Strom, um elektrische Energie von einem Stromkreis in einen anderen zu übertragen. Diese Definitionen gelten alle auch für die Transformation von Stress, sogar die letzte. Und zwar deshalb, weil das physische

Herz als Transformator dienen kann, der Ihren Stresskreislauf neu ordnet. In der Tat sendet das Herz Signale ans Gehirn, mit denen Sie Ihre Stressreaktionen wesentlich schneller transformieren können, als man das für möglich hielt. Wie das geht, das erfahren Sie in diesem Buch.

Diese „Stresstransformation“ ist nicht einfach eine weitere Methode zum Umgang mit und zur Bewältigung von Stress. Sie ist revolutionär, denn Sie lernen, emotionale und mentale Energie in neue, befriedigende Gefühle und intelligente, den Stress lindernde Erkenntnisse zu verwandeln. Sie kommt zum Kern der Sache und verleiht Ihnen Macht über automatische Stressreaktionen, die sich in die Schaltkreise Ihres Gehirns „eingebrennt“ haben. Durch das Herz können Sie die Stressphysiologie in eine Physiologie schneller Erholung, vermehrter Energie und neuer Einsichten verwandeln. So verlangsamen Sie den Alterungsprozess, denn Sie kommen der emotionalen Flexibilität wieder näher, die Sie als Kind hatten.

Der Herzintelligenz<sup>®</sup>-Ansatz zum Transformieren von Sorge, Ermüdung und Spannung ist wissenschaftlich bestätigt und Menschen auf allen fünf Kontinenten der Welt wenden ihn an. Im Rahmen der Programme zum Stressabbau und der damit verbundenen Untersuchungen vorher und nachher bei Tausenden von Menschen kann das HEARTMATH<sup>®</sup>-Ausbildungsinstitut (HEARTMATH<sup>®</sup>LLC) den Stresspuls in vielen Umgebungen messen: in Firmen, Krankenhäusern, Behörden, Schulen, Sportstätten und Fitnessstudios, bei Leuten, die im Gesundheitswesen tätig sind, bei Lehrern, Kindern und anderen. Viele Menschen schreiben uns, wie sie die HERZINTELLIGENZ<sup>®</sup>-METHODE erfolgreich eingesetzt haben, um ihren Stress abzubauen und ihre Ziele zu erreichen. Einige lernten sie in Kursen, die der Arbeitgeber bezahlte, andere aus einem Buch oder Lernprogramm und wieder andere durch Coaching.

[Anmerkung des Verlags zur Schreibweise: Der Begriff *Herzintelligenz*<sup>®</sup> ist als Wortmarke geschützt. Um den Lesefluss nicht zu stören, schreiben wir ihn aber nur an besonders exponierten Stellen mit <sup>®</sup>. Die Zusammensetzung HERZINTELLIGENZ<sup>®</sup>-METHODE schreiben wir zur Hervorhebung in Kapitälchen. Wo von den Begründern der Methode, ihren Aktivitäten und ihrem Institut in Kalifornien die Rede ist, schreiben wir die englische Version des Methodennamens: HEARTMATH<sup>®</sup>.]

## Wie Sie dieses Buch nutzen können

In diesem Buch beschreiben „Menschen wie du und ich“ ihre Erfolgserlebnisse mit der Herzintelligenz. (Manchmal wurden die Namen geändert, um die Vertraulichkeit zu wahren.) Sie werden die wichtigsten Instrumente und Techniken erlernen, die sie praktizierten. Sie werden Ihre vorherrschenden Stressfaktoren ermitteln und dann die Techniken anwenden, um anschließend emotional anders darauf zu reagieren. Auch werden Sie verstehen, warum im Gesundheitssystem Tätige diese Techniken ihren Klienten beibringen.

In diesem Buch werden wir immer wieder Übungen vorstellen, mit denen Sie Ihr Verständnis der Herzintelligenz-Techniken vertiefen können. Notieren Sie Ihre Reaktionen auf die Übungen doch in einem Tagebuch oder Notizbuch und halten Sie dort auch neue Wahrnehmungen und intuitive Einsichten fest, die Sie aus der Anwendung der Techniken gewinnen. Durch das Aufschreiben können Sie sich leichter an diese Einsichten erinnern und danach handeln. Vielleicht sind Sie versucht, die Übungen zu überspringen und weiterzulesen; Sie werden von dem Buch jedoch wesentlich mehr profitieren, wenn Sie sich für die Übungen Zeit nehmen.

Die Herzintelligenz-Techniken lassen sich überall und immer dann anwenden, wenn Sie merken, dass Ihr Stresspegel steigt.

Niemand in Ihrer Umgebung braucht zu merken, dass Sie sie anwenden. Innerhalb weniger Augenblicke lassen Sie damit Anspannung, Sorgen und Frustration los. Sie werden wieder klarer denken können und mehr intuitive Erkenntnisse haben. Sie spüren, wie Sie aus der Tretmühle des Stresses aussteigen. Sie fühlen sich besser und werden mehr leisten.

In diesem Buch lernen Sie, ...

- den Verlust emotionaler Energie zu stoppen
- sich selbst und andere nicht mehr zu bewerten
- Ihr Leben nicht mehr an unrealistischen Erwartungen anderer auszurichten
- neue Energie und Vitalität zu gewinnen
- die Verantwortung für Ihr Leben zu übernehmen
- sich an einem eher stressfreien Leben zu erfreuen
- am Arbeitsplatz, zu Hause und für sich allein so zu werden, wie Sie wirklich sein wollen.

Der Herzintelligenz-Ansatz hilft Ihnen, Ihre Speicher für emotionale Energie wieder aufzufüllen. Wäre es Ihnen nicht lieber, wenn *positive* Gefühle Sie Tag für Tag durchströmten – Gefühle wie Anteilnahme, Stärke, Mut, Liebenswürdigekeit, Wärme, Wertschätzung, Aufrichtigkeit und Spaß? Würden Sie nicht lieber energiegeladener und authentischer durch den Tag gehen und nein sagen können, wenn es sein muss, und ja sagen, wenn Sie es auch wirklich meinen?

Mit jeder Herzintelligenz-Technik laden Sie Ihre emotionalen Batterien wieder auf. Sie ersetzen emotionalen Energieverlust durch emotionalen Energiegewinn. Sie geben sich selbst Ihr authentisches Selbst und Ihren Selbstrespekt zurück. Mehr noch, Sie schenken sich selbst mehr kreative Intelligenz. Sie erkennen, wie Sie effektiver kommunizieren können, und werden erleben, dass

andere Sie mehr respektieren. Sie werden so, wie Sie es sich als Ziel gesetzt haben, und sind in Verbindung mit der wahren Quelle Ihrer Intuition und Kraft. Das sind nur einige der Vorteile des Stressabbaus, die Sie erleben, wenn Sie den Herzintelligenz-Ansatz praktizieren.