

# Inhalt

Vorwort.....	13
Einleitung .....	17
Einführung .....	19
1. Die Schlüsselrolle des Herzens.....	19
2. Wie lässt sich Herz-Resonanz erlernen?.....	22
3. Auswirkungen von Herz-Resonanz .....	25
4. Anwendungsmöglichkeiten.....	27
5. Mit diesem Buch üben.....	29
6. Einstieg in die Praxis: Stressauslöser und Stressreaktionen .....	32
7. Motivation und verbindliche Abmachung.....	35
<b>TEIL I: DAS SECHS-WOCHEN-PROGRAMM.....</b>	<b>39</b>
<b>1. Erste Woche: Kontakt mit dem Atem.....</b>	<b>41</b>
1.1 Der Atem als Spiegel und als Instrument.....	41
1.2 Atem und Haltung.....	42
1.3 Raum für den Atem schaffen .....	46
1.4 Der Rhythmus des Atems.....	51
1.5 Atmung und Nervensystem .....	52
1.6 Untersuchung der Energiebalance: Energieräuber und Energiespender...	54
1.7 Übungsprogramm der ersten Woche .....	55
1.8 Wochenresümee.....	57
<b>2. Zweite Woche: Die Herz-Resonanz-Atmung.....</b>	<b>59</b>
2.1 Den Atemrhythmus verlangsamen .....	59
2.2 Ihre persönliche Atemfrequenz finden.....	63
2.3 Üben mit Atemsätzen.....	66
2.4 Atmung, Herz und Nervensystem.....	71
2.4.1 Chaos und Ordnung (Kohärenz).....	71
2.4.2 Die drei Modi des Nervensystems.....	76
2.5 Die Natur – eine Quelle der Energie.....	78

2.6	Innere Erforschung: mentale Energieräuber.....	80
2.6.1	Die Macht unserer Gedanken.....	83
2.7	Übungsprogramm der zweiten Woche.....	85
2.8	Wochenresümee.....	86
<b>3.</b>	<b>Dritte Woche: Kontakt zum Herzen</b> .....	<b>89</b>
3.1	Atmende Verbindung mit dem Herzen.....	89
3.2	Gefühle des Herzens.....	93
3.3	Herz-Resonanz und Hormone.....	100
3.4	Innere Erforschung: Wertschätzung.....	104
3.5	Übungsprogramm der dritten Woche .....	107
3.6	Wochenresümee.....	108
<b>4.</b>	<b>Vierte Woche: Mit stressbeladenen Emotionen umgehen</b> .....	<b>111</b>
4.1	Herz-Resonanz und Emotionen .....	111
4.1.1	Die drei Teile des Gehirns .....	111
4.1.2	Emotionen und die Herz-Gehirn-Verbindung.....	113
4.2.	Emotionalem Stress begegnen .....	115
4.2.1	Automatische Reaktionen.....	115
4.2.2	Zum Beobachter werden .....	117
4.2.3	Stressgeladenen Gefühlen ins Auge sehen .....	119
4.2.4	Die Kraft des Herzens aktivieren .....	121
4.3	Der Freude-Genuss-Faktor.....	125
4.4	Übungsprogramm der vierten Woche.....	128
4.5	Wochenresümee.....	129
<b>5.</b>	<b>Fünfte Woche: Gefühlsregulierung</b> .....	<b>131</b>
5.1	Körperpräsenz und Balance .....	131
5.1.1	Körper und Gefühle .....	131
5.1.2	Sich erden .....	132
5.1.3	Zu-rück zum Rücken.....	134
5.2	Emotionale Flexibilität.....	139
5.2.1	Der Fluss der Gefühle.....	139
5.2.2	Zur Mitte zurückkehren .....	141
5.2.3	Wenn Gefühle uns im Griff haben .....	148
5.2.4	Stress und Achtsamkeit.....	150

5.3	Informationsverarbeitung im Gehirn.....	153
5.3.1	Eingefleischte Gewohnheiten.....	153
5.3.2	Stress durch Gefühlserinnerungen.....	157
5.3.3	Möglichkeiten der Umprogrammierung.....	159
5.4	Dankbarkeit – eine Quelle der Energie.....	162
5.5	Übungsprogramm der fünften Woche.....	164
5.6	Wochenresümee.....	166
<b>6.</b>	<b>Sechste Woche: Das denkende Herz</b> .....	<b>167</b>
6.1	Die Stimme des Kopfes und die Stimme des Herzens.....	167
6.2	Entscheidungen und Herz-Resonanz.....	170
6.3	Mit Gedanken umgehen lernen.....	174
6.3.1	Den Film im Kopf anschauen.....	174
6.3.2	Negative Gedankenspiralen – hausgemachter Stress.....	177
6.4	Die Urbewegung – kommen und gehen.....	180
6.5	Übungsprogramm der sechsten Woche.....	182
6.6	Wochenresümee.....	183
<b>7.</b>	<b>Rückblick</b> .....	<b>185</b>
7.1	Ernte.....	185
7.2	Persönliche Lernziele.....	186
7.3	Wertschätzung.....	187
7.4	Blick in die Zukunft.....	187
7.5	Wie geht es weiter?.....	187
7.6	Gut in Form durch Herz-Resonanz.....	189
<b>8.</b>	<b>Alte Weisheitslehren und moderne Wissenschaft</b> .....	<b>191</b>
8.1	Der Atem als Tor zur Regulierung körperlicher Vorgänge.....	191
8.2	Atem, Klang und Meditation.....	193
8.3	Atem und Gefühle.....	194
8.4	Herausforderungen der modernen Welt.....	196
8.5	Ein Sofortprogramm für den Alltag – und mehr.....	197
8.6	Technische Hilfsmittel.....	198
8.7	Integration.....	200

<b>TEIL II VERTIEFUNG: LEBEN AUS DEM HERZEN .....</b>	<b>201</b>
<b>9. Die Bedeutung von Herz-Resonanz in der Beziehung zu uns selbst .....</b>	<b>203</b>
9.1 Eine empathische Verbindung mit uns selbst.....	203
9.2 Die Kraft der Liebe.....	206
9.3 Selbstliebe.....	207
9.4 Gefühlsregulierung und emotionale Verantwortung .....	209
9.5 Gefühle und Bedürfnisse.....	212
9.6 Was brauche ich?.....	216
9.7 Urteile und Interpretationen.....	218
9.8 Ich-muss-Gedanken untersuchen .....	221
9.9 Mit Fehlern umgehen.....	225
9.10 Kontakt mit unseren Schattenseiten .....	227
<b>10. Herz-Resonanz in der Kommunikation .....</b>	<b>231</b>
10.1 Brav, aggressiv oder authentisch? .....	231
10.2 Authentisch kommunizieren .....	233
10.2.1 Das Vier-Schritte-Model.....	233
10.2.2 Das Herzstück authentischer Kommunikation – Bedürfnisse und Werte	237
10.3 Mit dem Herzen zuhören.....	240
10.3.1 Bedürfnisse wahrnehmen.....	241
10.3.2 Urteile, Vorwürfe und Beschuldigungen .....	242
10.3.3 Empathisch ein „Nein“ hören .....	243
10.4 Konfliktsituationen mit Herz begegnen .....	244
10.4.1 Wenn in Konflikten die Kraft des Herzens fehlt.....	244
10.4.2 Heftigen Gefühlen in Herz-Resonanz begegnen.....	245
10.4.3 Bedürfnisse, die uns am Herzen liegen .....	245
10.4.4 Das Herz für Lösungen zurate ziehen.....	246
10.4.5 Mit den Augen des Herzens sehen .....	247
10.5 Das Herz als Schlüssel, um Wut zu transformieren .....	248
10.5.1 Innerer Dialog bei Wut .....	249
10.6 Konstruktiv mit Ärger und Wut umgehen .....	254
10.6.1 Fallbeispiel aus einer Instrumentenwerkstatt.....	254
10.6.2 Der Schrei der Bedürfnisse.....	255
10.7 Das Feld unseres Herzens erweitern .....	256

10.8	Unsere Welt braucht Herz.....	259
10.8.1	Herz in der Schule.....	259
10.8.2	Herz am Arbeitsplatz.....	260
10.8.3	Herz in der Gesellschaft.....	261
10.9	„Hab ein Lächeln im Herzen ...“ .....	262
<b>Anhang</b> .....		265
1.	Verzeichnis der Übungen .....	265
2.	Übersicht: Bedürfnisse und Werte.....	268
3.	Übersicht: Gefühle .....	269
4.	Glossar .....	272
5.	Biofeedback-Geräte.....	274
Dank .....		277
Quellennachweise .....		279
Literatur.....		281
Über die Autorin.....		283