

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
TEIL I: DAS SECHS-WOCHEN-PROGRAMM.....	39
1. Erste Woche: Kontakt mit dem Atem.....	41
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
2. Zweite Woche: Die Herz-Resonanz-Atmung.....	59
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
3.	Dritte Woche: Kontakt zum Herzen	89
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
4.	Vierte Woche: Mit stressbeladenen Emotionen umgehen	111
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
5.	Fünfte Woche: Gefühlsregulierung	131
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
6.	Sechste Woche: Das denkende Herz	167
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
7.	Rückblick	185
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
8.	Alte Weisheitslehren und moderne Wissenschaft	191
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

TEIL II VERTIEFUNG: LEBEN AUS DEM HERZEN	201
9. Die Bedeutung von Herz-Resonanz in der Beziehung zu uns selbst	203
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
10. Herz-Resonanz in der Kommunikation	231
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
Anhang		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