

Doc Childre
Howard Martin

Die HERziNTELLiGENZ-Methode

Grundlagen, Anwendungen, Perspektiven

Reihe: HEARTMATH - HERZINTELLIGENZ

Unter Mitarbeit von Donna Beech

VAK Verlags GmbH
Kirchzarten bei Freiburg

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 pFREEZE-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 herztelligenten 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: Herztelligenz 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®-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®-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
Teil 4: Herzintelligenz und Gesellschaft	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