

Alain Sutter

HERZENS-
ANGELEGENHEIT

Giger Verlag

Inhalt

Einleitung	11
Pleasure is Medicine and Love has the Power to Heal	17
Das Herz	29
Der Hundertste-Affe-Effekt	45
Weshalb ein gutes Stressmanagement sinnvoll ist	57
Stress	57
Stressoren	60
Stress und Kampf-, Fluchtverhalten, Erstarren	60
Verschiedene Arten von Stress	62
Was bei Stress im Körper passiert	63
Vergänglichkeit/Tod	75
Fünf wichtige Eigenschaften	99
Erste Eigenschaft: Authentisch sein	99
Zweite Eigenschaft: Selbstvertrauen	111
Dritte Eigenschaft: Mutig sein	123
Vierte Eigenschaft: Innere Stärke und Stabilität ..	134
Fünfte und letzte Eigenschaft: Zufriedenheit	144

Herzratenvariabilität HRV (Lebensfeuer)	161
Die Entstehung des Lebensfeuers	163
Neues erkennen	164
Ihr persönliches Lebensfeuer	166
Warum 24 Stunden lang gemessen wird	167
Es geht immer zuerst um das Wie, danach um das Was	177
Die Atmung	185
Die Funktion der Atmung	187
Verschiedene Atmungsarten	191
HeartMath Atemübungen	194
HeartMath Atemtechniken	221
1. Neutral	222
2. Schnelle Kohärenz	224
3. Fokussiertes Atmen	225
4. Die Heart-Lock-In-Technik	228
5. Die Freeze-Frame-Atemübung	229
Nachwort	235
Dank	243
Über den Autor	245
Literatur	247