



HeartMath®  
Deutschland

## **Mehr innere Stärke für Gelassenheit, Erfolg & Lebensfreude**

Das erfolgreiche Stressreduktions-Programm  
von HeartMath® - für jeden.



# Innere Ruhe finden und gewappnet sein gegen Stress:

Mit dem **Stressreduktions-Programm** von **HeartMath®** gelingt es auch Ihnen!

Stress im Beruf, Überlastung im Alltag, Druck im persönlichen Umfeld, verborgene Ängste, mangelndes Selbstvertrauen – es gibt genügend Formen der Belastung, die unsere Lebensfreude eintrüben und uns Lebensenergie rauben.

Zu unserem Glück gibt es aber auch ein gut funktionierendes Mittel dagegen: die Intelligenz unseres Herzens!

HeartMath® hat mit der Herzintelligenz® eine Methode geschaffen, mit der jeder in einfachen Schritten - jederzeit und überall - seine Widerstandskräfte mobilisieren und dabei innere Stärke und Gleichgewicht aufbauen kann.

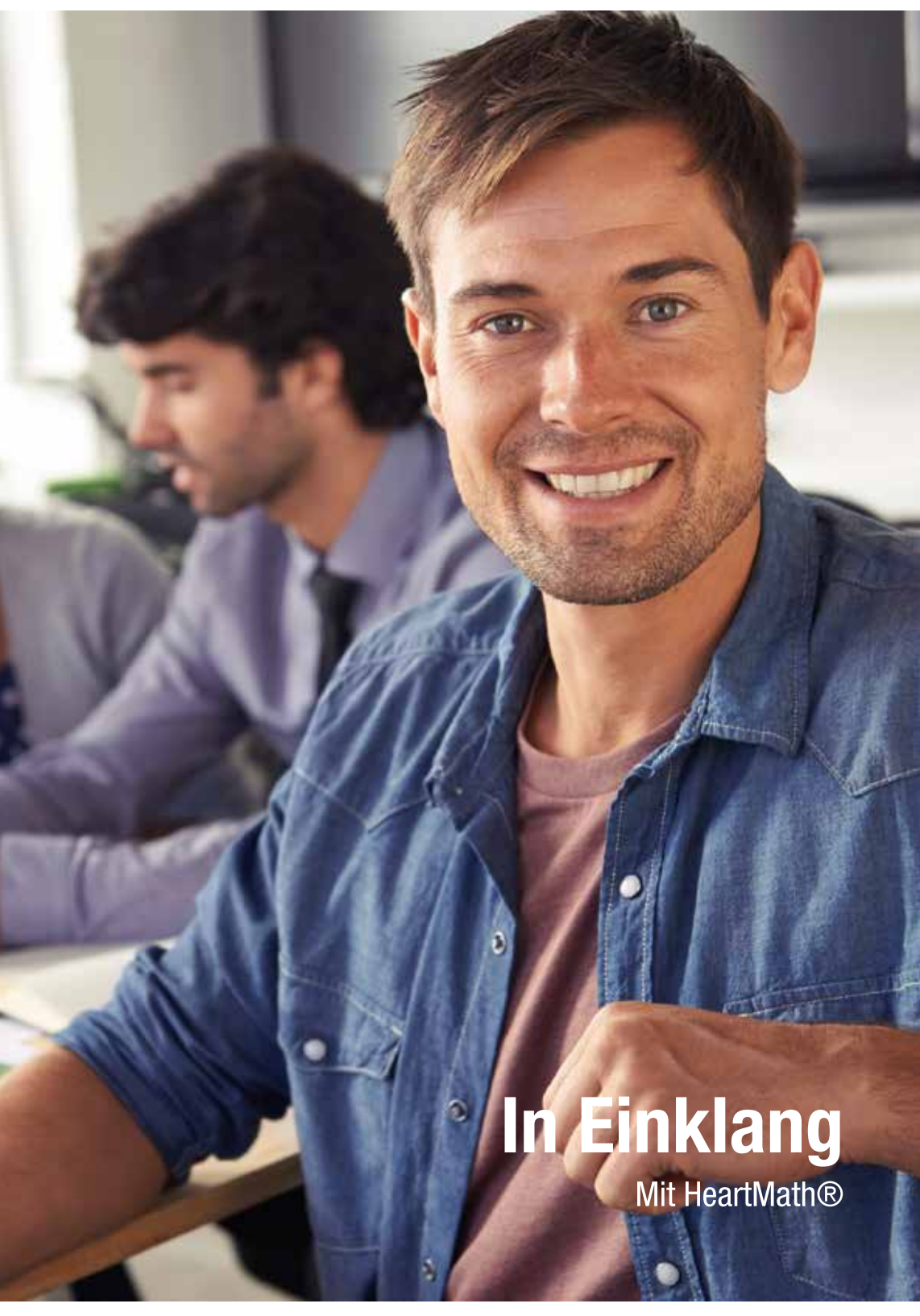
Das **Stressreduktions-Programm** von **HeartMath®** ist einfach und effektiv. Gerade darin liegt seine Stärke. Außerdem ist es wissenschaftlich validiert. Es entstand durch langjährige Forschungstätigkeit des Institute of HeartMath (Boulder Creek, Kalifornien) in Zusammenarbeit mit Neurologen und Kardiologen verschiedener Universitäten. Dabei wurde auch ein Computerprogramm entwickelt, mit dem sich der Einfluss von Stress auf den Herzrhythmus darstellen und messen lässt.

Mit der **Herzintelligenz®-Methode** können Sie:

- Kraft schöpfen und Ihren Energievorrat auffüllen
- Ihre Aufmerksamkeit und Ihre Konzentrationsfähigkeit steigern
- zu Ihrem emotionalen Gleichgewicht – Ihrer inneren Balance – finden
- Stress besser bewältigen
- Ihr Selbstwertgefühl stärken
- Ihre Selbstwirksamkeit und Selbstregulationsfähigkeit steigern
- ja sogar Positives für Ihre körperliche Gesundheit (z.B. besserer Schlaf, positiver Einfluss auf Bluthochdruck und andere chronische Erkrankungen) bewirken

*„Die Herzintelligenz ist zweifelsohne der grundlegendste Ansatz für die Entwicklung unserer emotionalen Intelligenz! Es geht darum, den Herzrhythmus zu optimieren, um dem Stress standzuhalten, die Angstgefühle unter Kontrolle zu bringen und die Vitalität, die in uns steckt, zu maximieren.“*

**Prof. David Servan-Schreiber, Autor von „Die neue Medizin der Emotionen“**



**In Einklang**

Mit HeartMath®

# Mehr Konzentration, mehr Motivation, mehr Erfolg:

So profitieren auch Unternehmen von  
HeartMath®.

Wo Menschen zusammenarbeiten, entstehen unweigerlich Spannungen und Konfliktsituationen, die häufig auch durch Druck und Stress im betrieblichen Alltag ausgelöst werden.

Stress reduzieren im Betrieb ist ein Ziel, in das es sich zu investieren lohnt. Die Herzintelligenz®-Methode ist der geeignete Weg, um ein hoch produktives und von gegenseitiger Wertschätzung geprägtes Miteinanderarbeiten zu erreichen.

## Mit HeartMath® schaffen wir:

- eine positive Grundhaltung am Arbeitsplatz
- höhere Widerstandskraft – also Resilienz – und damit Burn-out-Prävention
- bessere Konzentration
- bessere Entscheidungsfähigkeit
- sicheres Auftreten
- bessere Kooperation und besseres Verständnis untereinander
- höhere gegenseitige Wertschätzung

Die große Stärke der Herzintelligenz®-Methode liegt darin, dass sie von Anfang an direkt in den Arbeitsalltag integriert werden kann und sich beinahe sofort in einer höheren Motivation und im besseren Umgang miteinander zeigt.

Dabei spielt die Größe des Unternehmens keine Rolle. Gerne beraten wir Sie, wie die Herzintelligenz®-Methode in Ihrem Unternehmen zum Erfolg führen kann.

Übrigens: HeartMath® ist die erste Methode, die einfache Übungen mit Messbarkeit und Sichtbarkeit der Wirkung verknüpft.



*Resilienz ist die Fähigkeit, sich auf Stress, Herausforderungen oder Widrigkeiten vorzubereiten, darauf angemessen zu reagieren und sich davon wieder zu erholen.  
Mit HeartMath kann jeder lernen, seine Resilienzfähigkeit zu verbessern.*



## Die Intelligenz des Herzens: Forschung, die bewegt. Nachweislich!

Anspannung, Überforderung, Sorgen, Druck, Ängste, Hatz und natürlich Stress allgemein bringen uns emotional aus dem Gleichgewicht. Konkret: All das führt zu einem Ungleichgewicht im autonomen Nervensystem (ANS). Doch da das ANS die Steuerzentrale des Körpers ist und sämtliche lebensnotwendigen Funktionen regelt, ist solch ein Ungleichgewicht auf Dauer schädlich.

Aber jetzt wird es spannend: Dieses Ungleichgewicht kann man messen, regelrecht sichtbar machen. Und man kann es wieder ins Gleichgewicht bringen! Und auch das ist messbar. Beides geschieht ganz einfach über unseren Herzschlag.

Allerdings weder mittels der klassischen Pulsmessung noch mittels eines aufwendigen EKGs, sondern über die Variabilität der Herzfrequenz, auch Herzratenvariabilität (HRV) genannt. Denn die HRV ist der Spiegel für die Aktivität im autonomen Nervensystem. Und die gute Nachricht dabei ist: So, wie die HRV das (Un)Gleichgewicht widerspiegelt, so kann sie auch dazu benutzt werden, wieder ein Gleichgewicht herzustellen. Denn die Kommunikation funktioniert in beide Richtungen.

**HeartMath®** hat eine einfache Methode entwickelt, mit der wir jederzeit und überall unser autonomes Nervensystem ins Gleichgewicht bringen können und dadurch nicht nur Stress regulieren, sondern auch einen



positiven Einfluss auf unser emotionales Erleben und somit unser Wohlbefinden haben. Und über das Biofeedback erhalten wir in Echtzeit Auskunft darüber, wie gut es uns gelingt, unser autonomes Nervensystem ins Gleichgewicht zu bringen. Dies schärft nicht nur das Bewusstsein über unseren mentalen und emotionalen Zustand, es wirkt auch wie ein Turbo auf die Motivation und Übungstreue, da Erfolge sofort sichtbar werden.



## Lassen Sie sich anstecken von begeisterten HeartMath®-Anwendern:

*„HeartMath ist ein einzigartiges Stressreduktions-System, das außergewöhnlich effektiv Angst und Sorgen mindert und die Leistung verbessert. ... Es hat eine solide wissenschaftliche Basis und wurde in einer Vielzahl von Situationen getestet, wobei die Ergebnisse eindeutig belegt wurden.“*

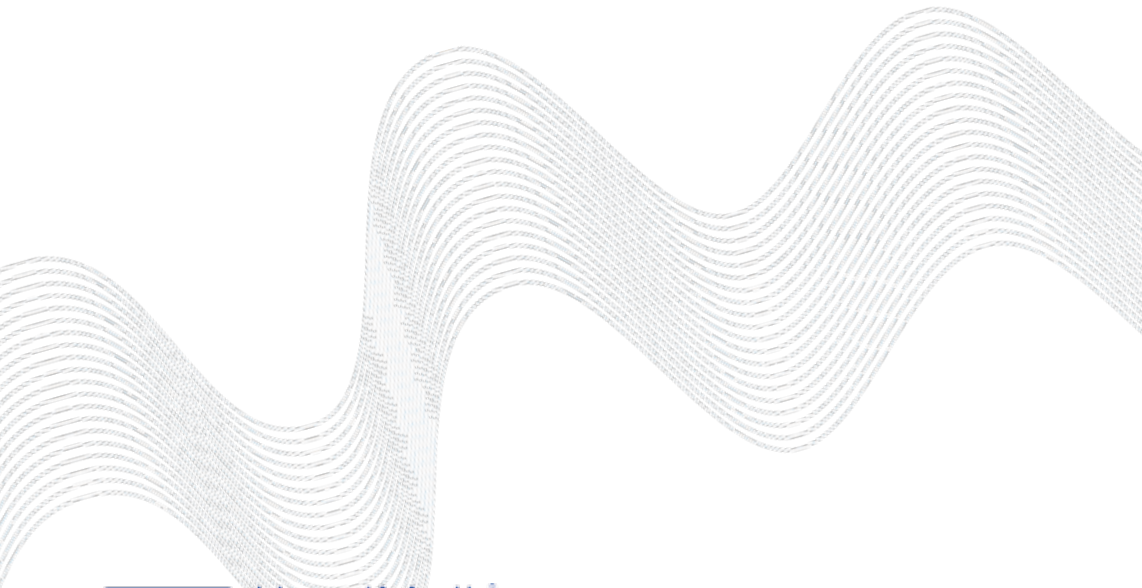
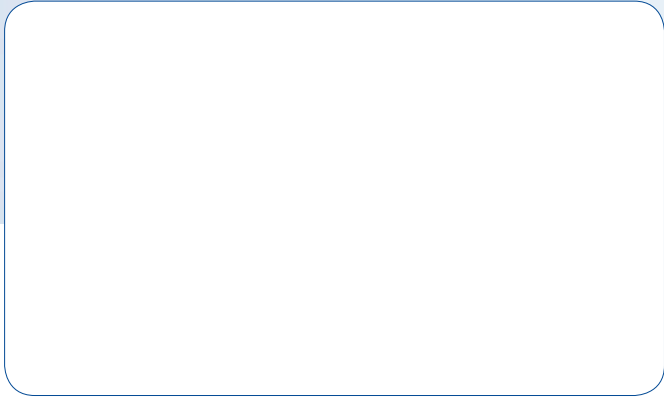
**Paul J. Rosch, M.D., F.A.C.P., President of the American Institute of Stress and Clinical Professor of Medicine and Psychiatry, New York Medical College**

*„Das HeartMath-System hat sich als ideale und einfache Technik für den inneren Umwandlungsprozess unserer Mitarbeiter erwiesen. ... Unsere Luftfahrtgesellschaft, Cathay Pacific, kann nun von sich selbst behaupten, über einen ganz eigenen Dienstleistungs-Stil zu verfügen: direkt aus dem Herzen.“*

**Peter Buecking, Director Sales and Marketing, Cathay Pacific Airways LTD Hong Kong**

*“... a gift to every individual and organization striving to make a difference, not just a living, in today's pressure-filled society ... HeartMath advances the future by putting inner leadership at the forefront, where it should be.“*

**Robert K. Cooper, Ph.D., author of Executive EQ**



HeartMath®  
Deutschland