

Stress abbauen – mit der HeartMath Methode ein Kinderspiel

10. Februar 2019

Stressbewältigung mit Hilfe Ihrer Herzintelligenz

So viele Situationen am Tag lösen Stress aus. Fröhlichmorgens ist es der Stau, der den Pulsschlag erhöht. Kaum im Büro angekommen, ruft ein verärgertes Kunde an. Schließlich liefert der Kollege endlich den Bericht ab, auf den seit Tagen gewartet wird. Ein Stressfaktor folgt dem nächsten.



All diese Ärgernisse und Sorgen belasten. Und schnell treten die Folgen des Stress auf. Erste typische Stresssymptome zeigen sich: Innere Unruhe breitet sich aus. Sie reagieren gereizter als sonst. Vielleicht können Sie sich auch schlechter konzentrieren. Hält dieser Zustand an, ist das Risiko hoch, krank durch Stress zu werden. Schlafstörungen, Kopfschmerzen bis hin zu Burn Out können Auswirkungen von Stress sein. Und so stellen Sie sich die Frage „Was tun gegen Stress?“

Stressbewältigung durch Achtsamkeit: Die HeartMath-Methode

Neurowissenschaftler haben in den letzten Jahren entdeckt, dass das Herz ein unabhängiges Nervensystem mit mindestens 40.000 Nervenzellen besitzt. Am HeartMath-Institut im kalifornischen Boulder sind sich die Forscher einig: Es darf von einer Herzintelligenz gesprochen werden, die den Intellekt mit den Emotionen verbindet.

Gerade für die eigene Stressreduzierung ist diese Herzintelligenz ein wichtiger Faktor. Stress wird ja meist durch negative Emotionen hervorgerufen. Die Herzintelligenz-Methode hilft, die Achtsamkeit auf die eigenen Gefühle zu lenken – und letztendlich von diesen weg.

Stressabbau: Übungen für die HeartMath-Methode

Lernen Sie gezielt Ihren Stress abzubauen. Mit ein wenig Übung gelingt es in nur einer Minute. Machen Sie sich mit den folgenden Übungsschritten der Herzintelligenz-Methode vertraut. Falls Sie möchten, können Sie sich auch durch einen Coach anleiten lassen. Eine Liste der lizenzierten HeartMath-Coaches bietet die [Homepage von HeartMath-Deutschland](#).

Schritt 1: Sofort innehalten beim Stress

Sobald Sie spüren, dass Sie unter Stress stehen, halten Sie inne. Nehmen Sie wahr, was geschehen ist. Bewerten Sie jedoch weder das Verhalten der anderen Person, noch das eigene. Akzeptieren Sie den Ärger, den Frust oder die Sorge, die den Stress ausgelöst hat.

Schritt 2: Mit dem Herzen atmen

Lenken Sie Ihre Aufmerksamkeit auf Ihr Herz mit seiner Herzintelligenz. Schließen Sie, wenn Sie wollen, für einen Moment Ihre Augen. Stellen Sie sich vor, wie Ihr Atem aus Ihrer Herzgegend fließt – ein und aus. Folgen Sie Ihrem Atemrhythmus bewusst mehrere Male.

Schritt 3: Positives fokussieren

Rufen Sie sich jetzt ein positives Erlebnis in Erinnerung, während Sie weiterhin Ihre „Herz-Atmung“ durchführen. Vielleicht erinnern Sie sich an eine Zeit, die Sie mit jemanden, den Sie lieben, verbracht haben. Oder an Ihren Lieblingsort. Vielleicht auch daran, wie Sie mit Ihrer Katze gespielt haben. Oder an ein Konzert, ein gutes Essen, ein Dankeschön von einem Kunden. Wenn Sie möchten, visualisieren Sie dieses positive Erlebnis. Treten Sie in die damalige Situation ein. Lassen Sie so ein gutes, entspanntes Gefühl in sich entstehen.

Tipp:

Führen Sie diese 3 Schritte mehrmals täglich durch – auch in stressfreien Momenten. Stärken Sie auf diese Weise Ihre innere Ruhe und Ihr inneres Gleichgewicht. Es gibt kein besseres Stressmanagement, das Sie dabei unterstützt, Stress zu vermeiden.