

Informationen und Übungen Herzintelligenz / HeartMath

♥ Herzlich
willkommen...



**Alles, was wir tun, wirkt sich auf die
Gefühlslage des Kunden aus.**

**Stress ist der grösste
Killer von Freundlichkeit.**

Stress ist ansteckend – Herzintelligenz auch!

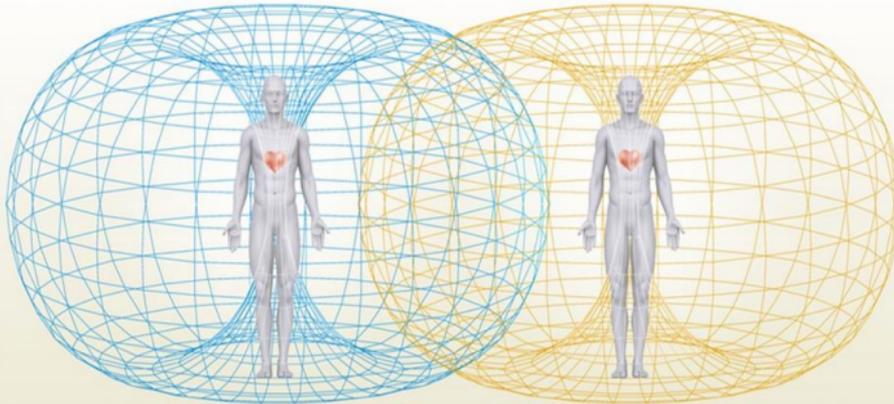
Negativer Stress (Dis-Stress) kilt die Freundlichkeit und Herzlichkeit. Mit den Methoden von HeartMath®/Herzintelligenz können Menschen in rascher und einfacher Weise ihre Resilienz steigern, um mehr Gelassenheit, innere Ruhe und Stärke zu gewinnen.



Stress können wir nicht aus unserem Alltag verbannen. Jedoch können wir den Umgang damit erlernen. Damit wir die möglichen Folgen für unseren Körper vermeiden und unsere Lebensqualität deutlich verbessern. Somit wieder mehr Gelassenheit und Freude gewinnen.

Denn das **elektromagnetische Feld des Herzens** ist **5'000 mal stärker** als das unseres Gehirns und bis auf **2 bis 3 m wahrnehmbar**. Unser Umfeld nimmt dies unbewusst wahr. Laut Forschung des HeartMath Instituts kommt wahre mentale Stärke aus dem Herzen!

2/3 unserer Leistung hängt von Emotionen ab



Copyright 2009 Institute of HeartMath

**Stress ist
ansteckend –
Herzintelligenz auch!**

Emotionsmanagement
ist lernbar
und langfristig
lohnenswert.

Die Vorteile durch Herzintelligenz auf einen Blick...

- ✓ verbesserte Denk- und Reflexionsfähigkeit
- ✓ gesteigerte Kreativität und Lösungskompetenz
- ✓ optimierte Kommunikationsfähigkeit
- ✓ verbessert den persönlichen Energiehaushalt
- ✓ optimales Zusammenspiel aller Körpersysteme
- ✓ mehr Ausgeglichenheit und Wohlbefinden



Das Hirn im Herzen: Wie das ♥ dem Kopf beim Denken hilft

Erfahrungen des HeartMath Instituts in Unternehmungen zeigen: Da, wo HeartMath angewendet wird, steigt das Leistungsniveau. Auch wird besser zusammen gearbeitet, effektiver kommuniziert und es werden gesündere Entscheidungen getroffen.

In diesen Unternehmen wird ein **besseres Betriebsklima festgestellt** und **die Mitarbeiter fühlen sich weniger ausgebrannt**. Sie denken klarer, agieren und verhandeln besser.

Methoden von HeartMath®...

- ♥ ... sie lassen sich einfach erlernen
- ♥ ... lassen sich im Alltag leicht integrieren
- ♥ ... benötigen wenig Zeit
- ♥ ... und zeigen schnell ihre positive Wirkung

Wirkung durch die Anwendung

- ♥ baut Angst, Sorgen und anderen Stress ab
- ♥ steigert Kreativität und persönliche Produktivität
- ♥ besser mit Druck und schwierigen Situationen umgehen zu können
- ♥ ermöglicht angemessene Entscheidungsfindung
- ♥ verbessert die Kommunikation, Zusammenarbeit und Freundlichkeit
- ♥ hilft bei Schlaflosigkeit und Erschöpfung
- ♥ senkt Bluthochdruck und stabilisiert den Herzrhythmus



*„Wir können
den Wind nicht
ändern,
aber die Segel
anders setzen.“*

Aristoteles

Übung → Herz-Flow

Flow bedeutet im Fluss sein. Diese Übung bringt Ruhe und innere Balance, wenn wir negative Emotionen oder Stress spüren. Denn Stress killt oft die Freundlichkeit.

Tipp: Morgens und vor dem Einschlafen. Am Ende des Tages Energieniveau, Körperwahrnehmungen und weitere Beobachtungen kurz reflektieren. Diese Übung bewirkt die Kraft des positiven Fühlens.



Herz-Flow

- 1: Herz → Aufmerksamkeit auf das 
- 2: Atmung → Herz einatmen - Bauch ausatmen
- 3: Angenehme Situation → mit allen Sinnen daran denken „So tun als ob jetzt“ ...

Tipp: Für innere Ruhe und Souveränität.
Mehrmals am Tag durchführen ca. 1 – 2 Minuten.
Morgens und vor dem Einschlafen.

www.christina-weigl.ch

www.christina-weigl.ch → HeartMath/Herzintelligenz Übungen



Übung → Herz-Fokus Zuhören

Empathisches Zuhören und präsent mit allen Sinnen im Augenblick sein ist eine hohe Kompetenz. Oft sind wir mit unseren Gedanken zu beschäftigt und hören den anderen nicht wirklich richtig zu. Eine offene und positive Haltung und auf die Essenz des Gespräches hören, bewirkt wahre Wunder.

Tipp: Kohärenz verringert unser Stressniveau, reduziert unsere innere Unruhe und steigert die Fähigkeit, sich mit einer positiven-empathischen Grundhaltung auf das Gegenüber einzustimmen.



Herz-Fokus-Zuhören

- 1: Herz → Aufmerksamkeit auf das 
- 2: Herz ein- Bauch ausatmen
- 3: Achtsames Wertschätzen (... etwas, das uns gut gefällt an ihm/ihr) und sich empathisch auf den Gesprächspartner einstellen. So wird es möglich, die Essenz und die Zwischentöne zu hören. **Präsent zuhören!**

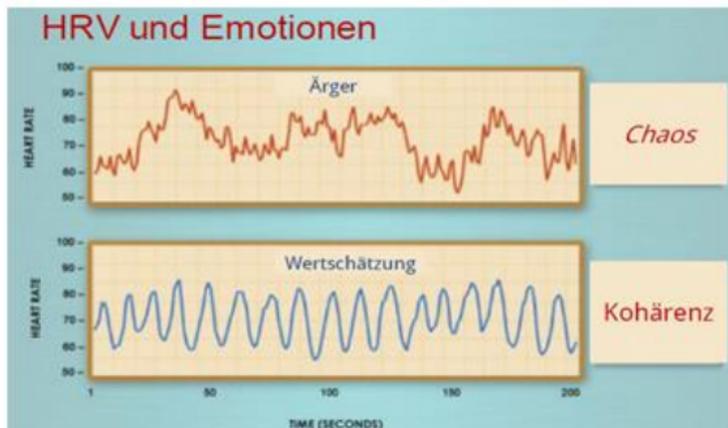
www.christina-weigl.ch



Warum ist Herzintelligenz wichtig?

Exzellente Servicequalität...

Angenehme Emotionen kreieren, mit Begeisterung dienen, professionelle Fürsorge mit Herz machen den Unterschied aus.



Quelle: [HeartMath Research Center](#)

Viel Freude + Geduld beim Üben 😊

Möchten Sie mehr erfahren?

Ein Training zu Herzintelligenz in Ihrer Unternehmung?

Ein Coaching für Sie selbst?

Hier finden Sie mehr: www.christina-weigl.ch

Wir freuen uns. Rufen Sie uns an!

Tel: 041 420 27 62 oder

info@christina-weigl.ch

