

# Persönliche Resilienz aufbauen: Ihr Weg zu mehr Gelassenheit und Lebensfreude

Mit dem Resilienz-Programm  
von HeartMath® innere Stärke  
und Widerstandskraft erlangen.

+  HeartMath.  
Deutschland



# Resilienz bereitet Sie auf alles vor, was das Leben zu bieten hat

Resilienz definieren wir bei HeartMath® als die „Fähigkeit, sich auf Stress, Herausforderungen oder Widrigkeiten vorzubereiten, darauf angemessen zu reagieren und sich davon wieder zu erholen.“ Diese Fähigkeit umfasst ein ganzes Bündel von Stärken. Mit mehr Resilienz werden Sie:

- sich auf unangenehme Situationen und widrige Umstände optimal vorbereiten und einstellen
- mit Stress-Situationen leichter umgehen
- Krisen effizienter verarbeiten
- mit Ihren mentalen Energie-Reserven besser haushalten.

Wenn Sie sich Resilienz erworben haben, genießen Sie das Gefühl, voller Energie zu stecken. Sie sind dann in der Lage, in jeder Situation

- die innere Ruhe zu bewahren
- klar zu denken und
- Gedanken und Emotionen zu kontrollieren.

Sie sind dann der sprichwörtliche Fels in der Brandung. Sie bleiben standhaft, wenn um Sie herum das Chaos tobt.

**Doch wie gelangen wir zu mehr Resilienz?**



**In Einklang**  
mit HeartMath®

# Leichter als gedacht: Der Weg zur Resilienz ist gar nicht so weit

Resilienz zu erlangen gelingt, indem wir eine Balance herstellen zwischen den verschiedenen Bereichen unseres Handelns, Denkens und Fühlens. Grundsätzlich besteht Resilienz aus vier Bereichen:

- Körper
- Geist
- Emotionen
- Spiritualität



Zwischen diesen Bereichen fließt Energie hin und her. Allerdings sind diese vier Bereiche nur ganz selten ausgeglichen. Vor allem Emotionen kosten uns sehr viel Energie.

Unser Ziel ist es, mit Resilienz unsere Energien auszubalancieren. Wir nennen das Selbstregulation.

## Intelligentes Energiemanagement: Nehmen Sie Ihr Herz in die Hand!

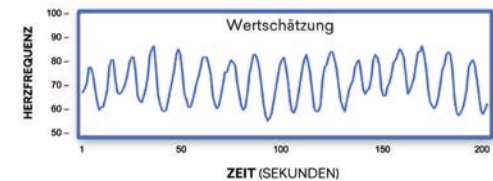
Anspannung, negative Emotionen oder Stress führen zu einem Ungleichgewicht im autonomen Nervensystem (ANS), also unserem „inneren Betriebssystem“. Dieses Ungleichgewicht kann man mit der Herzratenvariabilität (HRV) messen. Denn die HRV ist ein Spiegel für die Aktivität im ANS.

HeartMath® hat eine Methode entwickelt, die HRV zu messen und sichtbar zu machen. Damit wird anschaulich, wie stark Emotionen die HRV beeinflussen. Angst, Stress oder Zorn bringen die HRV aus dem Gleichgewicht. Wir sprechen dann von einem inkohärenten Herzrhythmus, der sich einem chaotischen Bild ausdrückt. Herz und ANS arbeiten dann nicht mehr richtig zusammen.



Positive Emotionen wie Wertschätzung, Mitgefühl oder Mut füllen die durch negative Emotionen geleerten Energiespeicher wieder auf und erzeugen harmonische Muster auf dem Display. So sehen Sie quasi „live“, wie Sie mit der Resilienz-Methode von HeartMath® die HRV wieder in ein harmonisches Gleich-

gewicht bringen und wie Herz und ANS wieder harmonisch zusammenarbeiten.



## Messen leicht gemacht – mit einem Biofeedback-System von HeartMath

Biofeedback-Messsysteme messen die HRV direkt am Ohr, wo die Daten am bequemsten abgreifbar sind. Die Messdaten können Sie live am Handy, Tablet oder PC verfolgen – vor allem auch, wie sie sich verändern und wie sich Kohärenz aufbaut. Sie beobachten Ihre Selbstregulation am Display.

Dieses Gleichgewicht – wir sprechen dann von kohärentem Herzrhythmus – ist Ausdruck Ihrer gewonnenen Resilienz. Und die zeigt sich nicht nur auf dem Bildschirm, sondern auch im Alltag.

Ganz besonders in den Situationen, die Sie früher stark belastet haben.

### Das heißt konkret:

- Sie sind kreativer.
- Sie treffen schnellere und bessere Entscheidungen.
- Ihr Denken wird klarer und effizienter.
- Ihre Haltung gewinnt Selbstbewusstsein.
- Sie können schöne Momente noch intensiver genießen.

Das haben bereits viele erkannt, die in Sport, Business, Politik oder sensiblen Einrichtungen wie Polizei, Militär und Rettungsdienst aktiv sind. Sie haben mit HeartMath® Coaches intelligentes Energiemanagement erlernt und üben es in der täglichen Anwendung aus.



## Resilienz ist unser Programm

Viele Menschen sind von der HeartMath® Methode und unserem Programm, Resilienz zu erlangen, überzeugt und begeistert. Der ideale Weg zur Fähigkeit der Selbstregulation geht über die vertrauensvolle Zusammenarbeit mit einem unserer zertifizierten Coaches. Ob für Sie persönlich, für Ihre berufliche Weiterentwicklung oder für die innere Stärke eines Teams im Unternehmen.



**Lernen Sie uns kennen, entdecken Sie Ihre innere Stärke neu und erfahren Sie, wie Resilienz Sie in allen Lebensbereichen weiterbringt.**

**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**

*„Die Methode ist einfach und sehr leicht in den Vertriebsalltag zu integrieren. Deswegen wird sie auch angewendet. Durch das Bio-Feedback können sich meine Mitarbeiter vor jedem Kundenbesuch innerlich so ausrichten, dass sie bestmögliche Ergebnisse erzielen. Und die Ergebnisse geben uns Recht.“*

**Jochen Kuhn, Managing Director, Vice President, Albert Berner Deutschland GmbH**