

## Arbeitsblatt: Die Herzintelligenzmethode

### Die fünf Schritte der FREEZE-FRAME-Herzintelligenzübung

#### 1. Nimm dir eine Stresssituation

Was hast du für ein Gefühl dabei? Schreib es dir auf. Lass die Situation so stehen. Gehe einen Schritt zu Seite. Stoppe diesen Film.

---

---

---

---

#### 2 . Richte deine Aufmerksamkeit auf dein Herz.

Lenke deine Energie weg von deinem rasenden Verstand, weg von deinem Gefühlswirrwarr, in dein Herz. Stelle dir vor, du atmest mit deinem Herz. Bring deine ganze Aufmerksamkeit in das Atmen mit deinem Herz. Atme 5x ein und aus. Solange, wie es sich gut anfühlt für dich. Maximal 30 Sekunden.

#### 3. Erwinnere dich an ein positives, fröhliches Gefühl.

In einer Situation, wo du dich einfach nur gut gefühlt hast. Urlaub, Kind, Liebe. Erlebe dieses Gefühl in diesem Moment. Was ist das für ein Gefühl?

4. Frage mit Hilfe deiner Intuition aufrichtig dein Herz, welche Reaktion auf diese Stress Situation in Punkt 1, angebracht wäre. Eine Reaktion, die deinen künftigen Stress verringert. Schreib dies auf.

---

---

---

Bleib bei diesem Schritt mit deiner Aufmerksamkeit in deiner Herzgegend und stelle dir diese Frage ehrlich. Das hält dich geankert, so dass du nicht wieder in den Stresskreislauf der negativen Gedanken zurückfällst.



## 5. Höre auf die Antwort deines Herzens! Schreibe sie auf.

---

---

---

---

Das ist eine wirksame Methode, deinen sofort reagierenden Verstand und deine Emotionen in Schach zu halten. Sie ist deine innere Quelle für Lösungen.

Was hat sich verändert? Stelle dir die Stress Situation wieder vor. Wie ist jetzt deine Reaktion? Mache die Übung noch mal, bis sie sich stimmig und rund für dich anfühlt.

Wenn du die Schritte der Reihe nach durchgehst, wirst du eine neue Sichtweise gewinnen, die deinen Stress verringert oder verhindern kann für zukünftige Situationen. Ehrlichkeit sich selbst gegenüber bringt den Erfolg.

Wenn es dir schwer fällt, deine Aufmerksamkeit in deine Herzgegend zu lenken, konzentriere dich zuerst auf deinen linken großen Zeh. Wackele mit ihm hin und her. Stelle fest, wie sich das anfühlt und wie leicht es ist, deine Aufmerksamkeit in eine neue Richtung zu lenken. Richte dann deine Aufmerksamkeit in deine Herzgegend. Lege eine Hand auf dein Herz, bleibe mit deiner Aufmerksamkeit dabei für mindestens 30 Sekunden.

**Quellen:** Doc Childre (2006) Die Herzintelligenz entdecken, VAK Verlag  
[www.herzintelligenz.de](http://www.herzintelligenz.de), [www.heartmath.org](http://www.heartmath.org), [www.heartmath.com](http://www.heartmath.com)

