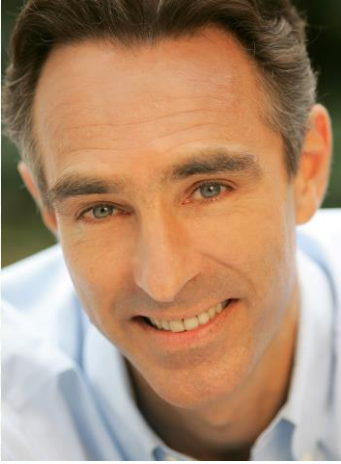


Die Herzintelligenz®-Methode von HeartMath®

Für mehr Gelassenheit, Erfolg und
Lebensfreude. Für mehr Resilienz.



**„Die Herzintelligenz ist zweifelsohne der grundlegendste
Ansatz für die Entwicklung unserer emotionalen Intelligenz!“**



David Servan-Schreiber
**Die Neue Medizin
der Emotionen**



Stress, Angst,
Depression:
Gesund werden ohne
Medikamente

„Es geht darum, den Herzrhythmus zu opti-
mieren, um dem Stress standzuhalten, die
Angstgefühle unter Kontrolle zu bringen und
die Vitalität, die in uns steckt, zu maximieren.“



© 2014 Copyright Institute of HeartMath

Wissenschaftliche Publikationen

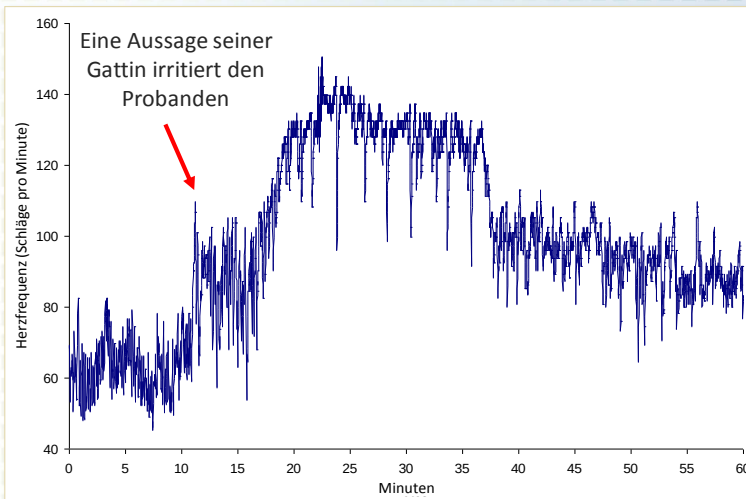


Anwendung des HeartMath Systems

- Unternehmen
- Polizei, Feuerwehr, Gefängniswärter
- Krankenhäuser und medizinische Fachkräfte
- Schulen, Universitäten, gemeinnützige Organisationen
- Profisportler / Olympiateams
- Militär / Spezialeinheiten



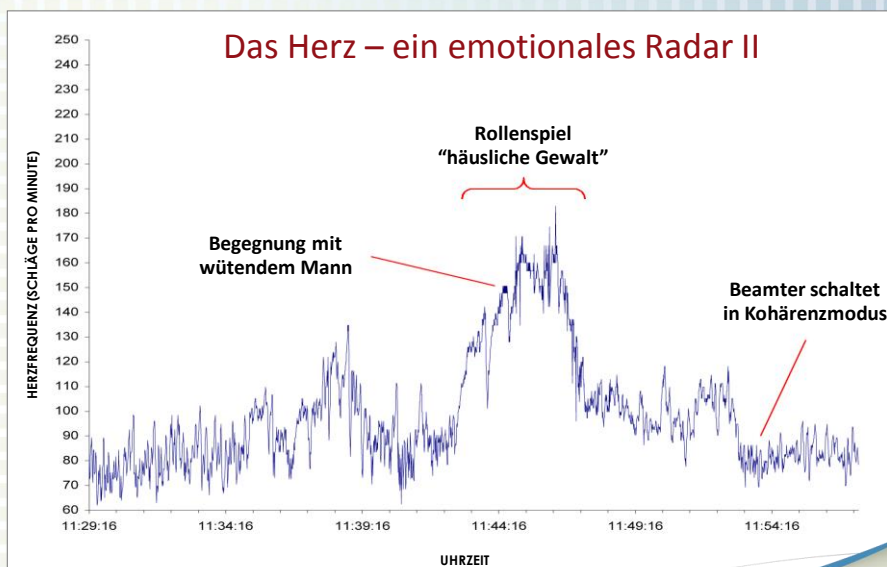
Das Herz – ein emotionales Radar I



© 2014 Copyright Institute of HeartMath

HeartMath®
Deutschland

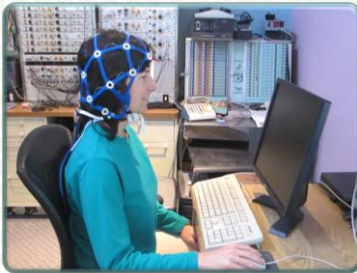
Das Herz – ein emotionales Radar II



© 2014 Copyright Institute of HeartMath

HeartMath®
INSTITUTE OF HEARTMATH®
Expanding Heart Connections

Was ist Biofeedback?



"Biofeedback zeigt, wie unser Körper durch Veränderung von Herzrate, Atmung, Muskelspannung, Fingertemperatur und Hautleitwert auf Stress, Angst oder Freude reagiert. Es fördert die Selbstwahrnehmung und ermöglicht ein tiefes Verständnis für Reaktionsweisen und Handlungsmuster." (aus Pirker-Binder, 2006)

© 2014 Copyright Institute of HeartMath

 HeartMath®
Deutschland

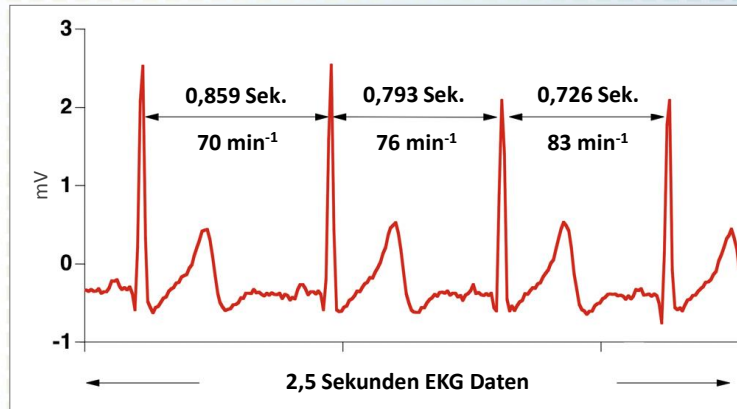
emWave HRV-Biofeedback



© 2014 Copyright Institute of HeartMath

 HeartMath®
Deutschland

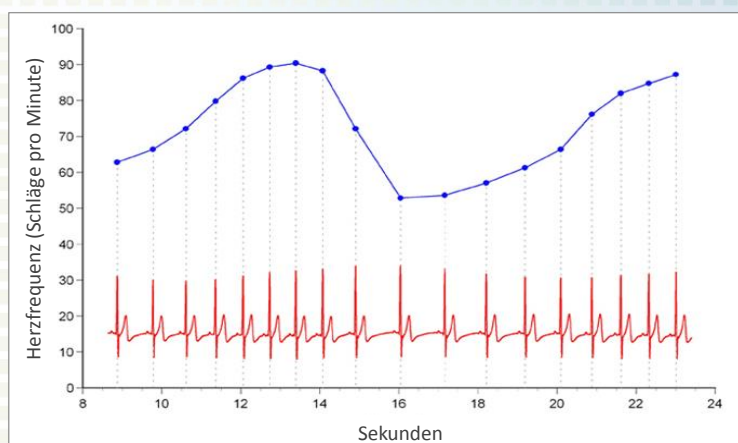
HerzRatenVariabilität (HRV)



© 2014 Copyright Institute of HeartMath

HeartMath®
Deutschland

Das Herz ist kein Metronom - es schwingt



© 2014 Copyright Institute of HeartMath

HeartMath®
Deutschland

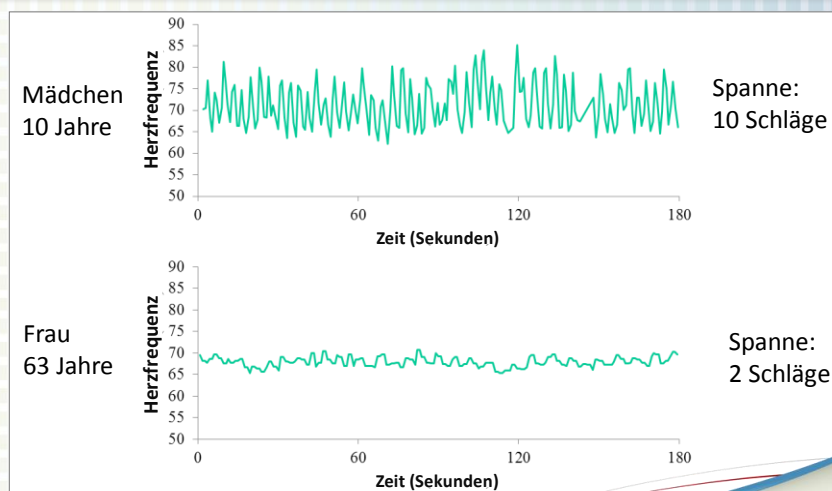
Informationen zur Herzratenvariabilität

- Die HRV ist in der Kindheit am stärksten ausgeprägt und nimmt mit zunehmenden Alter kontinuierlich ab.
- Eine aufs Alter bezogene unterdurchschnittliche HRV ist ein starker unabhängiger Indikator für zukünftige Gesundheitsprobleme bis hin zu einer erhöhten allgemeinen Mortalität.
- Die HRV ist ein wichtiger Indikator für psychische Resilienz und die Fähigkeit, mit Stress umzugehen.
- Es besteht ein Zusammenhang zwischen einer höheren HRV und besseren Denkleistungen, z.B. bei Führungsaufgaben.

© 2014 Copyright Institute of HeartMath

 HeartMath®
Deutschland

Ausprägung der HRV in Ruhe



© 2014 Copyright Institute of HeartMath

 HeartMath®
INSTITUTE OF HEARTMATH®
Expanding Heart Connections

Bedeutung der HRV-Analyse bei Krebs

- Vagal nerve activity predicts overall survival in metastatic pancreatic cancer, mediated by inflammation. (Couck et al., 2015)
- The relationship between vagal nerve activity and clinical outcomes in prostate and non-small cell lung cancer patients. (De Couck et al., 2013):
„The present results partly support previous studies and extend them to two additional common types of cancer, using a more rigorous control over confounders. Together with recent experimental findings, these results propose a modulatory role of vagal nerve activity in cancer. Therefore, routine measurement of HRV in estimating prognosis in cancer may be considered.“

© 2014 Copyright Institute of HeartMath



Bedeutung der HRV-Analyse bei Krebs

- Higher vagal activity as related to survival in patients with advanced breast cancer: an analysis of autonomic dysregulation. (Giese-Davis et al., 2015):
“Vagal activity can be altered by behavioral, pharmacological, and surgical interventions and may be a promising target for extending life expectancy in patients with metastasizing cancer.”

© 2014 Copyright Institute of HeartMath



Bedeutung der HRV-Analyse bei Krebs

- If you have an active vagus nerve, cancer stage may no longer be important. (Gidron et al., 2014):
„Estimating a cancer patient's prognosis by determining his tumor stage needs to also consider the vagal nerve activity. This activity is easily measurable, and it determines in which subjects the tumor stage is prognostic. Importantly, higher vagal activity may even protect against the adverse effects of advanced cancer stage. These findings, observed in two distinct cancers, support the hypothesized neuroimmunomodulatory effects of vagal nerve activity on tumors.“

© 2014 Copyright Institute of HeartMath

 HeartMath®
Deutschland

PAUSE AND PLAN: SELF-REGULATION AND THE HEART

SUZANNE C. SEGERSTROM, JAIME K. HARDY, DANIEL R. EVANS,
AND NATALIE F. WINTERS

Self-regulation, or the ability to modulate one's thoughts, actions and emotions, is necessary for achieving one's goals and functioning well. Poor self-regulation can lead to ineffective problem solving, passive coping techniques, difficulties altering one's mood, and difficulties in overriding impulses (Vohs & Baumeister, 2004). Evidence of self-regulatory failure can be seen in many of the problems plaguing society, such as obesity, aggression, and drug and alcohol abuse. The process of self-regulation may be conscious and deliberate or unconscious and automatic. Likewise, the substrates of self-regulation may be accessible or inaccessible to consciousness. Although individuals have some insight into their typical self-regulatory capacity, they are often unaware of phasic decrements in their ability to meet self-regulatory demands (Baumeister, Bratslavsky, Muraven, & Tice, 1998; Vohs & Baumeister, 2004). Therefore, self-regulation is a more expansive concept than self-control, which typically connotes only conscious control over the self. Furthermore, self-regulation can encompass both psychosocial and physiological systems; indeed, one aim of this chapter is to demonstrate how psychological and cardiac regulation are related.

© 2014 Copyright Institute of HeartMath

 HeartMath®
Deutschland

Psychol Sci. 2007 Mar;18(3):275-81.



Heart rate variability reflects self-regulatory strength, effort, and fatigue.

Seegerstrom SC¹, Nes LS.

Author information

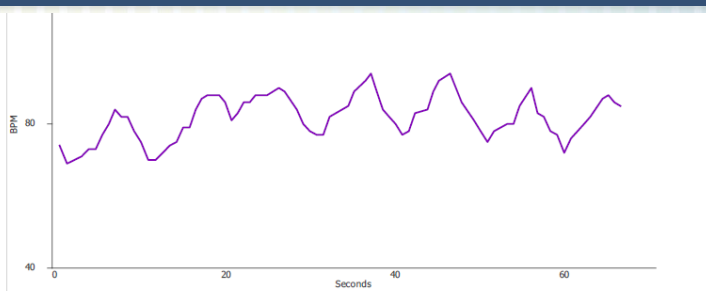
Abstract

Experimental research reliably demonstrates that self-regulatory deficits are a consequence of prior self-regulatory effort. However, in naturalistic settings, although people know that they are sometimes vulnerable to saying, eating, or doing the wrong thing, they cannot accurately gauge their capacity to self-regulate at any given time. **Because self-regulation and autonomic regulation colocalize in the brain, an autonomic measure, heart rate variability (HRV), could provide an index of self-regulatory strength and activity.** During an experimental manipulation of self-regulation (eating carrots or cookies), HRV was elevated during high self-regulatory effort (eat carrots, resist cookies) compared with low self-regulatory effort (eat cookies, resist carrots). The experimental manipulation and higher HRV at baseline independently predicted persistence at a subsequent anagram task. **HRV appears to index self-regulatory strength and effort, making it possible to study these phenomena in the field as well as the lab.**

© 2014 Copyright Institute of HeartMath



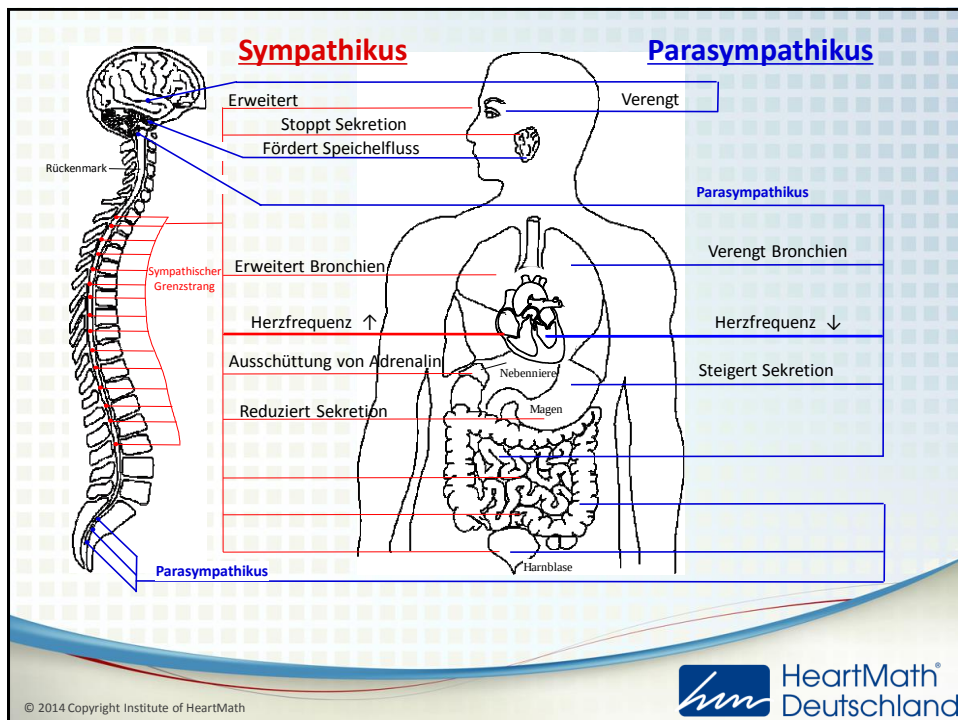
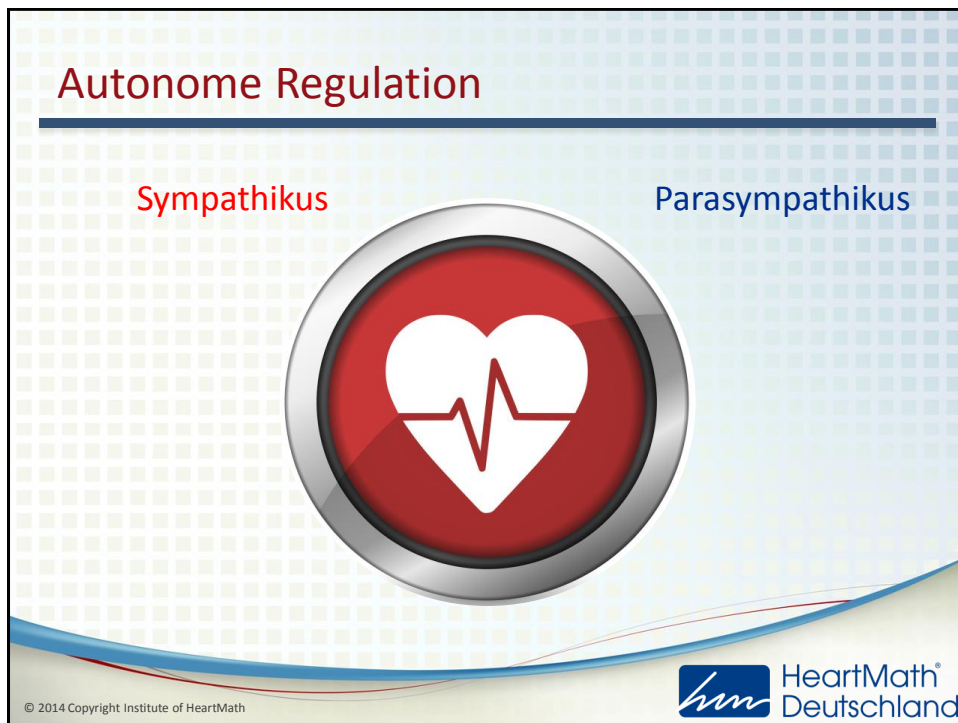
HRV – Messung mit emWave Pro Plus



MEASURE	YOUR VALUE	REFERENCE RANGE	UNITS
Mean Heart Rate (BPM)	82.0	57.1 - 101.6	Beats Per Minute (BPM)
Mean Inter Beat Interval (IFI)	736.0	590.3 - 1051.4	Milliseconds (ms)
Mean Heart Rate Range (MHRF)	15.4	7.2 - 30.8	Milliseconds (ms)
SDNN	56.5	30.9 - 124.7	Milliseconds (ms)
RMSSD	28.3	15.6 - 108.6	Milliseconds (ms)
Normalized Coherence	53.4	50.0 - 100.0	Percent

© 2014 Copyright Institute of HeartMath





Herzratenvariabilität – Das Herz ist kein Metronom

“Ein Maß für die neurokardiologische Funktion, das die Herz-Gehirn-Kommunikation sowie die Dynamik im Autonomen Nervensystem (ANS) widerspiegelt.”

McCraty & Singer, 2002

© 2014 Copyright Institute of HeartMath

 HeartMath®
Deutschland

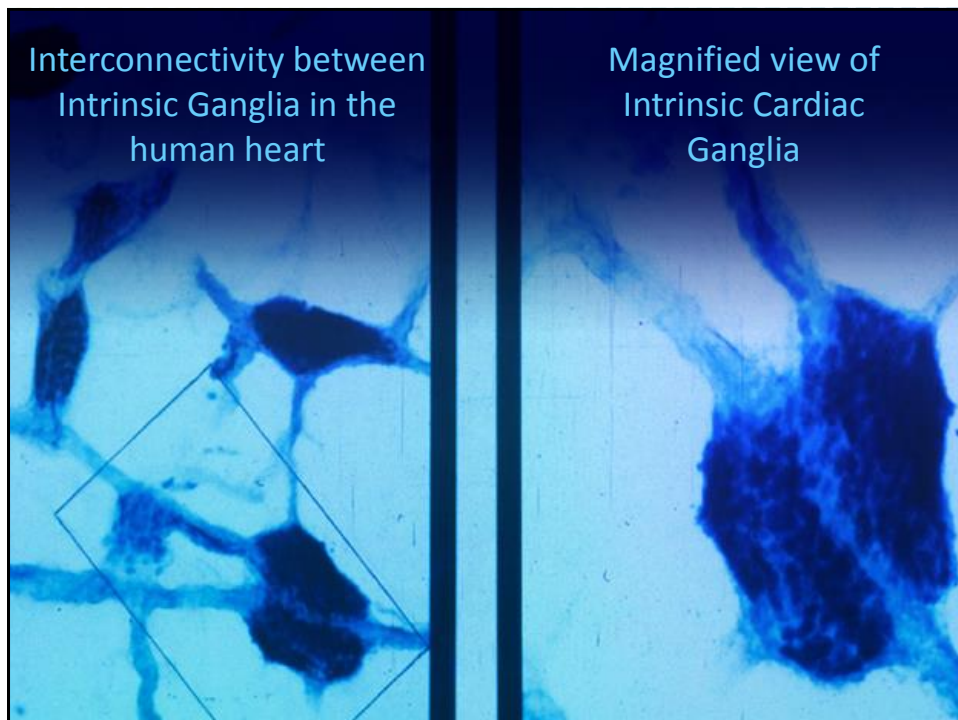
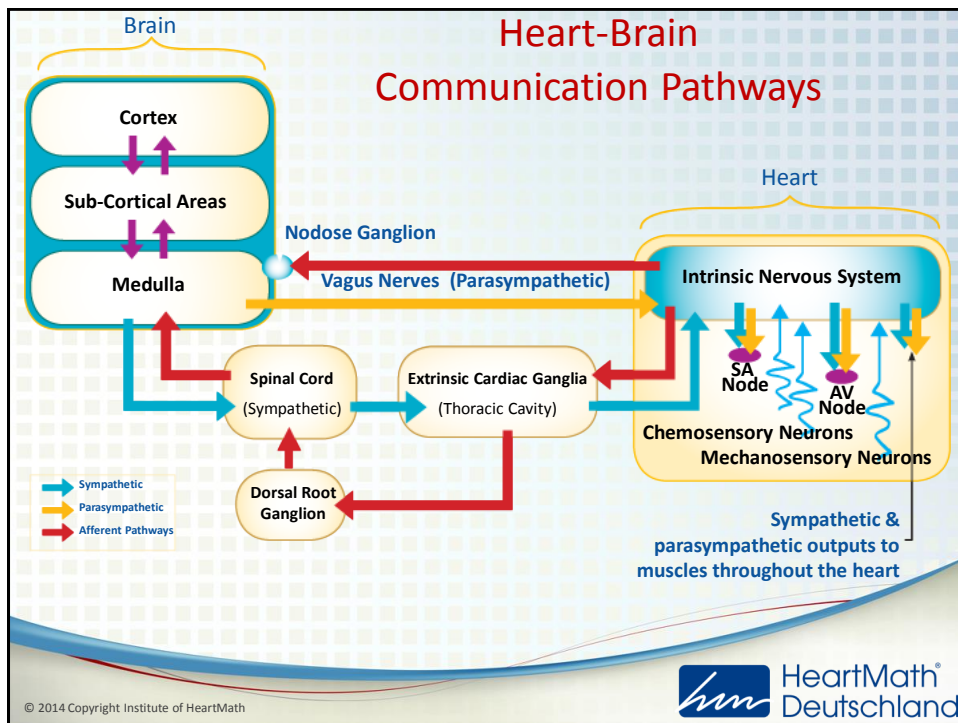
Herz-Gehirn-Kommunikation

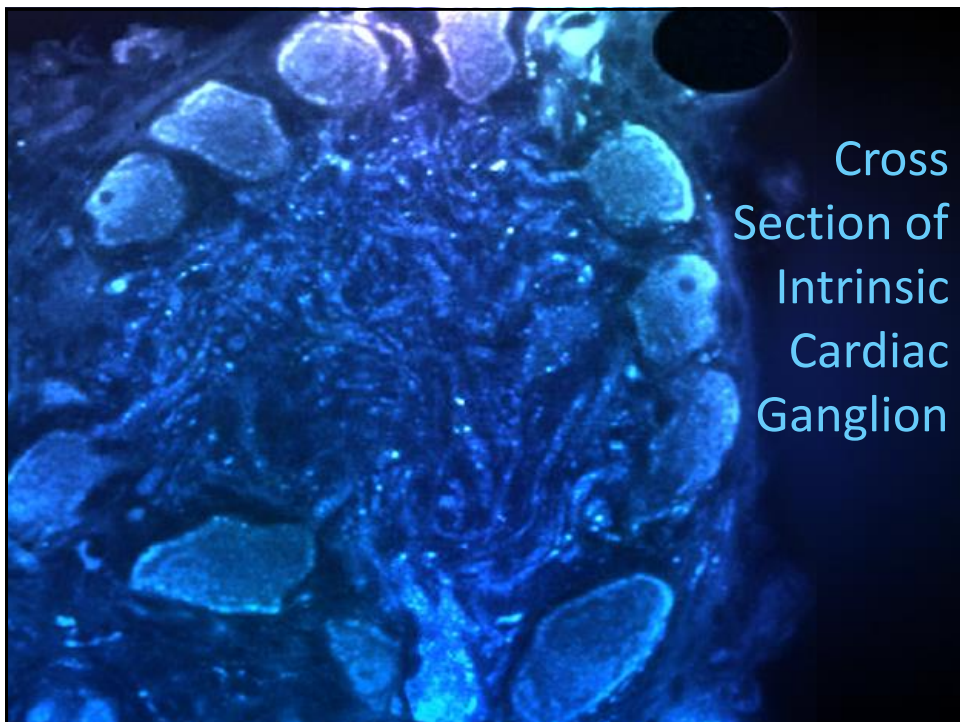
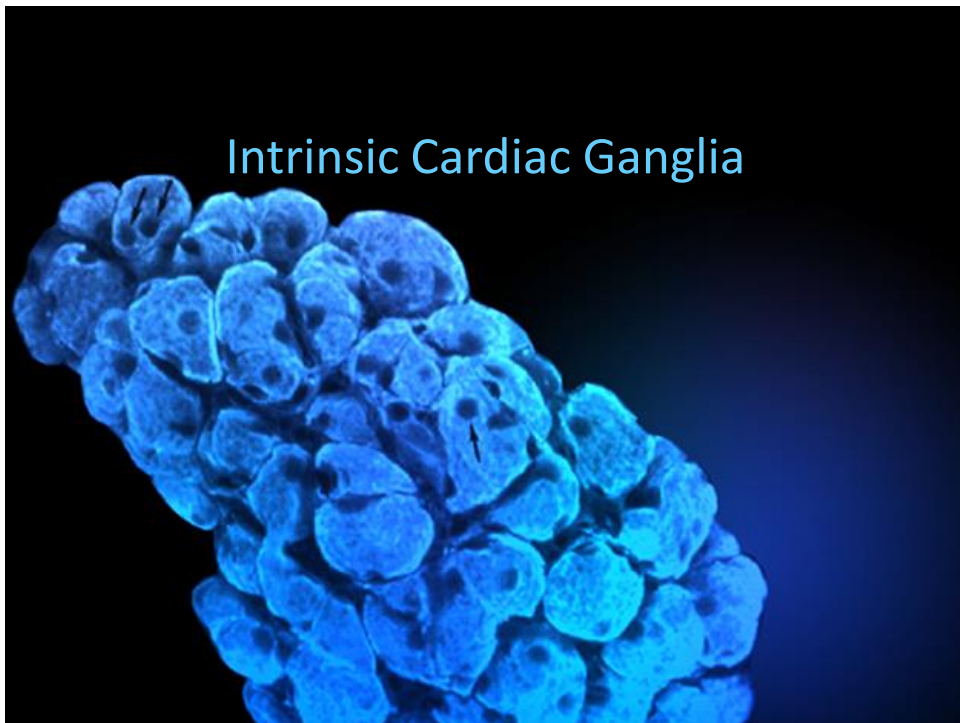
- Das Herz hat sein eigenes komplexes Nervensystem: das “Herzgehirn”.
- Das Herz sendet wesentlich mehr Informationen ans Gehirn als das Gehirn an das Herz.
- Signale des Herzens wirken insbesondere auf die Gehirnzentren, die für strategisches Denken, Reaktionsgeschwindigkeit und Selbstregulation zuständig sind.

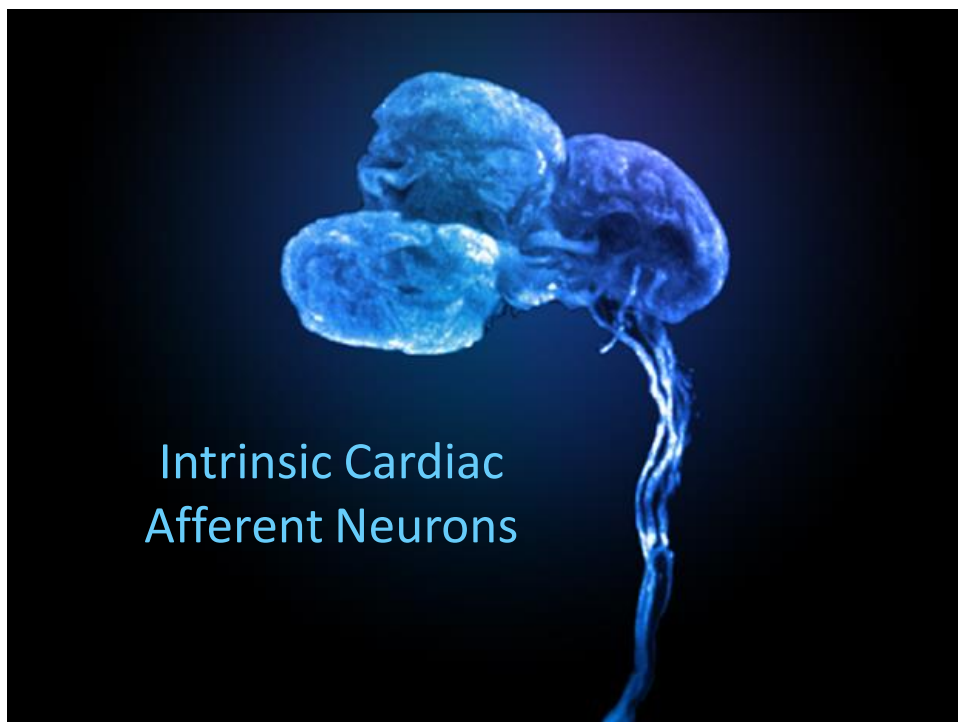
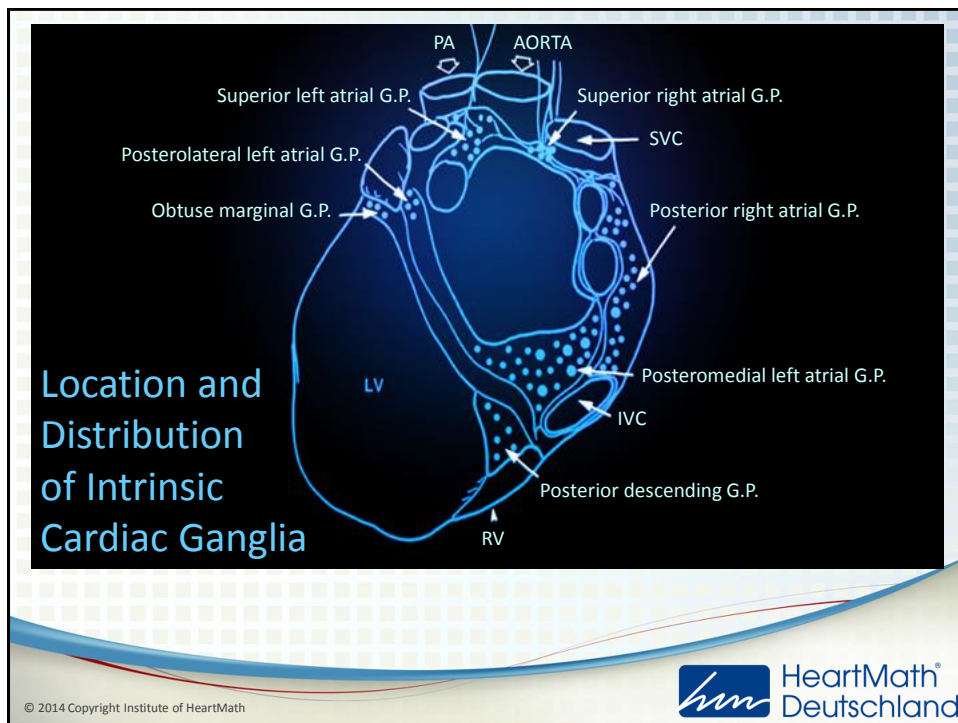


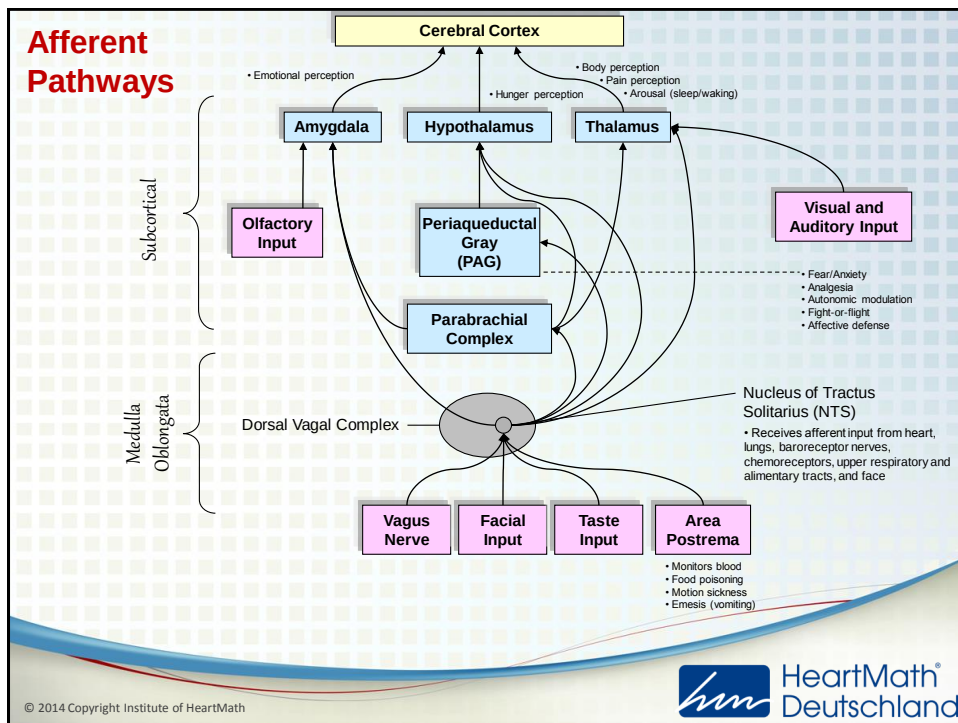
© 2014 Copyright Institute of HeartMath

 HeartMath®
Deutschland









Herz-Gehirn-Kommunikation

- Neurologisch
- Biochemisch
- Biophysikalisch
- Energetisch

© 2014 Copyright Institute of HeartMath

HeartMath® Deutschland

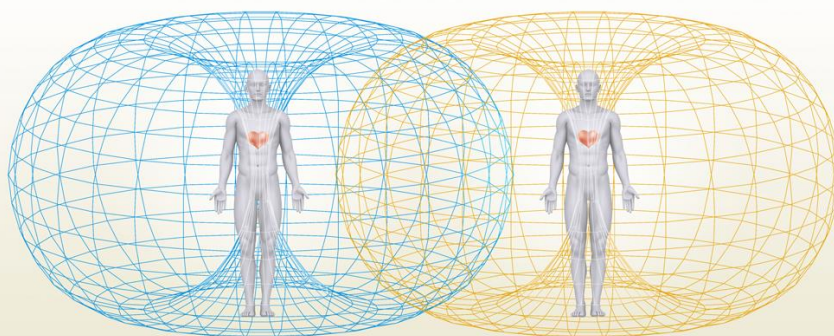
Das Herz als “Hormondrüse”

- ANF (atrial-natri-uretic factor) (*Cantin et al., 1984, J Hypertens.*)
 - wird bei hohem Blutdruck ausgeschieden
 - senkt den Blutdruck
- Neurotransmitter: Noradrenalin & Dopamin
- Oxytozin (*Gutkowski et al., 2000, Braz J Med Biol Res*)
 - Wird bei Geburt und beim Säugen vermehrt produziert
 - Spielt eine Rolle bei Toleranz, Anpassungsvermögen, mütterlichem Verhalten, Erlernen sozialer Fähigkeiten und Entwicklung von Beziehungen

© 2014 Copyright Institute of HeartMath

 HeartMath®
Deutschland

Das elektromagnetische Feld des Herzens



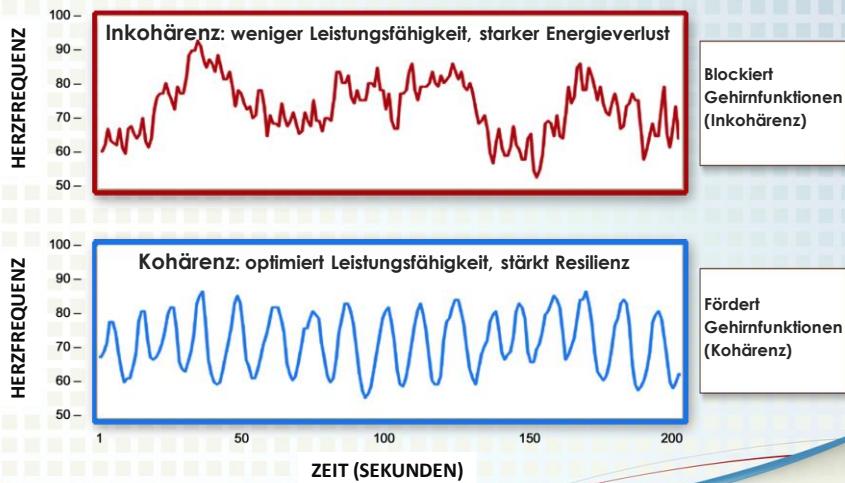
Copyright 2009 Institute of HeartMath



© 2014 Copyright Institute of HeartMath

 HeartMath®
Deutschland

EMOTIONEN UND HERZRHYTHMUS



© 2014 Copyright Institute of HeartMath

HeartMath®
Deutschland

Kohärenz

Ein optimierter Zustand, in dem Herz, Geist und Emotionen geordnet und im Gleichklang sind.

Auf Körperebene agieren Immun-, Hormon- und Nervensystem in einem Zustand energetischer Koordination.

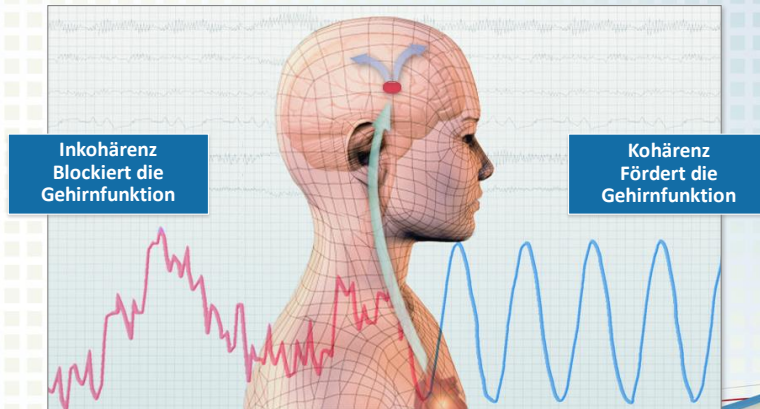


© 2014 Copyright Institute of HeartMath

HeartMath®
Deutschland

Der Herzrhythmus wirkt direkt auf die körperliche und geistige Leistung

Herzsignale wirken insbesondere auf die Gehirnzentren, die für Entscheidungen, Reaktionsgeschwindigkeit, soziales Bewusstsein und Selbstregulation zuständig sind.



Quelle: Lane et al., 2001

© 2014 Copyright Institute of HeartMath

 HeartMath®
Deutschland

Technik Quick Coherence® (Schnelle Kohärenz)

Eine Technik zur
intelligenten Selbstregulation der eigenen Energie



© 2014 Copyright Institute of HeartMath

 HeartMath®
INSTITUTE OF HEARTMATH®
Expanding Heart Connections

Technik Quick Coherence

1. Richten Sie Ihre Aufmerksamkeit auf Ihre Herzgegend.
2. Stellen Sie sich vor, wie Ihr Atem durch Ihr Herz oder Ihren Brustkorb ein- und ausströmt.
3. Bemühen Sie sich aufrichtig, ein angenehmes Gefühl aufzurufen.



© 2014 Copyright Institute of HeartMath

 HeartMath®
Deutschland

Die Wirkung von Kohärenztraining

Quelle: www.heartmath.org/research

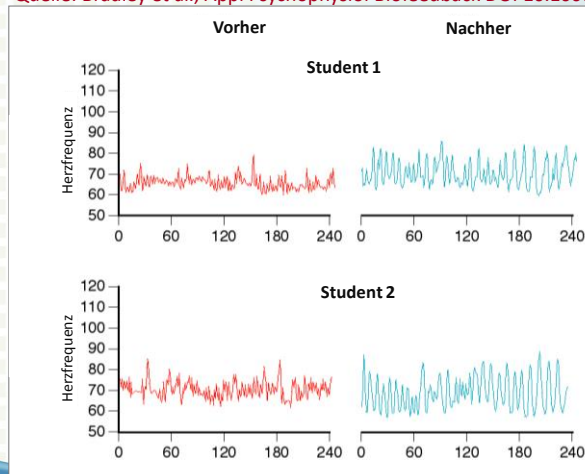
- Mehr Gelassenheit in schwierigen Situationen
- Harmonischeres Familienleben und Beziehungen
- Weniger Müdigkeit und Erschöpfung
- Fördert die körpereigenen Regenerationsprozesse
- Verbessert Koordination und Reaktionsvermögen
- Erweitert kognitive Fähigkeiten
- Bessere Problemlösung
- Fördert Lern- und Auffassungsvermögen
- Besserer Zugang zur intuitiven Intelligenz

© 2014 Copyright Institute of HeartMath

 HeartMath®
Deutschland

Nachweislich verbesserte HRV und ein verändertes Grundmuster

Quelle: Bradley et al., Appl Psychophysiol Biofeedback DOI 10.1007



HRV in Ruhe.

Vor und nach
4 Monaten

Anwendung von
HeartMath
Techniken.

Zum Zeitpunkt der
Nachher-Messungen
wurde keine Technik
angewendet.

© 2014 Copyright Institute of HeartMath

HeartMath®
Deutschland

emWave HRV-Biofeedback



© 2014 Copyright Institute of HeartMath

HeartMath®
Deutschland

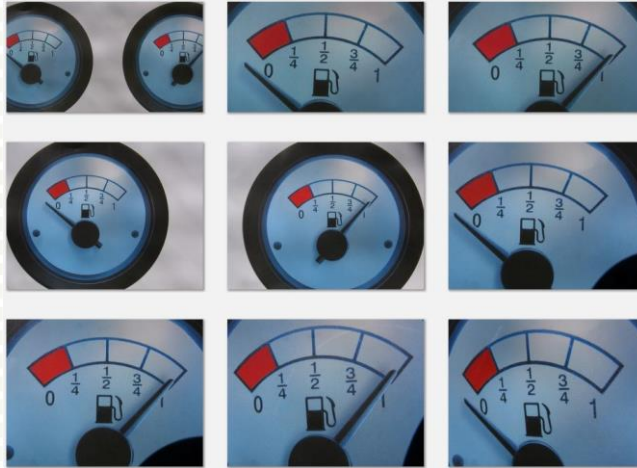
Inner Balance™ für iPhone / iPad / iPod touch



Inner Balance™ auf dem iPad



Was ist unsere wichtigste Ressource?



© 2014 Copyright Institute of HeartMath

 HeartMath®
Deutschland

Im Prinzip sind wir “Energiesysteme”,
die Energie erzeugen und verbrauchen.



© 2014 Copyright Institute of HeartMath

 HeartMath®
INSTITUTE OF HEARTMATH®
Expanding Heart Connections

Energiebalance

Dauerhafter Energieverbrauch ohne ausgleichende Ruhe und Erholung führt zu Burnout, zu Fehlern, zu gesundheitlichen Problemen und zu einer reduzierten Leistungsfähigkeit.



© 2014 Copyright Institute of HeartMath

 HeartMath®
Deutschland

Emotionen können auslaugen oder erneuen



© 2014 Copyright Institute of HeartMath

 HeartMath®
INSTITUTE OF HEARTMATH®
Expanding Heart Connections

Selbstwahrnehmung

Um Energieverlust zu stoppen und die Resilienz zu steigern, ist es zunächst sehr wichtig, den unnötigen Energieverbrauch zu identifizieren.

© 2014 Copyright Institute of HeartMath

 HeartMath®
Deutschland

Intelligentes Energiemanagement

Resilienz, optimierte Leistungsfähigkeit, Erfüllung und Gesundheit brauchen ein intelligentes Energiemanagement: Ein kontrollierter Energieverbrauch und die Fähigkeit, Energie zu gewinnen.



© 2014 Copyright Institute of HeartMath

 HeartMath®
Deutschland

Auslaugende Emotionen

Emotionen wie Angst, Frust, Ungeduld und Wut sind unangenehm und haben die Ausschüttung von Stresshormonen zur Folge. Dies führt häufig zu:

- Reduzierte Muskelmasse
- Absterben von Gehirnzellen
- Gedächtnisstörungen
- Vorzeitiges Altern
- Eingeschränkte Hirnfunktionen
- Verminderte Leistungsfähigkeit



© 2014 Copyright Institute of HeartMath

 HeartMath®
Deutschland

Erneuende Emotionen

Emotionen und Einstellungen wie Fürsorge, Mut, Toleranz und Wertschätzung schaffen neurochemische Stoffe, die Ihr System regenerieren und Energieverlusten entgegenwirken. Dies führt zu:

- Höhere Lebenserwartung
- Erhöhte Widerstandskraft
- Besseres Gedächtnis
- Verbesserte Problemlösungsfähigkeit
- Gesteigerte Intuition und Kreativität
- Bessere berufliche Leistungsfähigkeit und mehr Erfolg



© 2014 Copyright Institute of HeartMath

 HeartMath®
Deutschland

3:1! Und Sie blühen auf.



© 2014 Copyright Institute of HeartMath

 HeartMath®
Deutschland

Kampfpiloten bleiben gelassen – dank HeartMath



 Pilotes de chasse : comment gèrent-ils le stress ?

0:42 / 2:54

cohérence cardiaque La gestion du stress des pilotes de chasse

© 2014 Copyright Institute of HeartMath

 HeartMath®
Deutschland

34.000 Polizisten in den Niederlanden lernen Selbstregulation mit HeartMath



Und so äußern sich trainierte Polizisten

„Super, dass du sofort das Resultat siehst. Informationen kann man auch im Internet bekommen, dieses war aber sehr gut und lehrreich.“

„Besser geht es doch nicht, oder? Du übst und siehst das Ergebnis.“

„Ich fand es auch besonders, dass alles funktionierte, wie es erklärt wurde, dass du deinen Herzschlag selbst beruhigen und dieses gleich sehen kannst.“

„Es ist auch wertvoll, die anderen Teile zu kennen, aber dieses war echt praktisch und kann direkt eingesetzt werden, das will ich gerne anwenden.“

„Wenn es in der Zukunft wieder Stresssituationen gibt, werde ich dieses sicher anwenden.“

© 2014 Copyright Institute of HeartMath

 HeartMath®
Deutschland

Unsere Ausbildungen

HeartMath®
Licensed Coach 

 HeartMath®
CERTIFIED TRAINER

 HeartMath®
Zertifizierter Therapeut

© 2014 Copyright Institute of HeartMath

 HeartMath®
Deutschland

