



Herzkohärenz-Übung

(nach Doc Childre, [HeartMath - Institut](#), modifiziert mit den Differenzierungen der Gewaltfreien Kommunikation nach Marshall Rosenberg für Gefühle und Bedürfnisse von Katharina Sander, Zentrum Gewaltfreie Kommunikation Steyerberg 2012):

1. Wenn du den Eindruck hast, dass du aus Balance geraten bist, nimm wahr, wie du dich fühlst: ungeduldig, ängstlich, überlastet, ärgerlich oder wie deine Gedanken bewerten, verurteilen etc.
2. Schließe die Augen, lege deine Hand auf dein Herz. Oxytocin (Verbindungshormon) wird ausgeschüttet, die Verbindung zu Dir wird unterstützt.
3. Stell dir vor, dass dein Atmen durch dein Herzzentrum ein und ausströmt.
4. Mit jedem Einatmen stell dir vor, dass ein Bedürfnis erfüllt wird, wähle z.B. Wertschätzung, Mitgefühl, Fürsorge, Liebe oder Leichtigkeit, atme das Bedürfnis ein und spüre, wie du dich jetzt fühlst.
5. Lege deine Hand wieder zurück auf deinen Oberschenkel oder wohin auch immer, bleibe weiter in Kontakt mit deinem Herzen und spüre das Pulsieren im Brustraum, in den Fingerspitzen und im Gesicht.
6. Wenn du ein Problem lösen möchtest, lass dich von deiner Intuition leiten und gehe aus diesem Zustand der Gewissheit in die Planung und Handlung.

© Katharina Sander 2012
www.gewaltfrei-steyerberg.de

