

## **Inhalt**

Stimmen zur Originalausgabe  
Äußerungen von Erziehungsexperten  
Äußerungen von Eltern  
Widmung  
Vorwort

### **Kapitel 1: Was hat Liebe denn damit zu tun?**

Liebe und Wahrnehmung  
Liebe üben  
Das ABC der Liebe  
HEART LOCK-IN – die einzelnen Schritte der Herzanker-  
Übung  
Das Herz verstehen

### **Kapitel 2: Veränderte Ansichten in der veränderlichen Welt von heute**

Wie sehen die Kinder von heute das Leben?  
Was sagen die Statistiken?  
Die Kraft des Herzens  
Herzintelligenz verhilft zu neuen Perspektiven

### **Kapitel 3: Intuitives Verständnis aus dem Herzen**

Was ist FREEZE-FRAME?  
Die fünf Schritte der FREEZE-FRAME-Technik  
Wie Kinder auf die FREEZE-FRAME-Technik reagieren

### **Kapitel 4: Besser denken, kontrollierter denken**

Denkprozesse  
Über andere urteilen  
Schuldzuweisungen  
Wie man lernt, das Urteilen zu unterlassen

### **Kapitel 5: So wirkt Stress**

Eine Stressepidemie  
Was können Eltern tun?  
Sie haben die Wahl

Wenn der Kopf entscheidet  
Wenn das Herz entscheidet  
Mitgefühl  
Wie man mit Verdrängung umgeht

**Kapitel 6: Fürsorgliche und überbesorgte Eltern**

Sind Sie überbesorgt? Prüfen Sie sich selbst  
Das wahre Drogenproblem  
Anpassungsfähigkeit  
Aufrichtige Fürsorglichkeit verleiht Kraft  
Alleinerziehende  
Überlieferte Vorstellungen  
Frauen und übertriebene Sorge  
Kopf oder Herz?  
Verletzte Gefühle und Kummer  
Echte Fürsorglichkeit für Sie selbst und für Ihr Kind

**Kapitel 7: Gute Verständigung**

Kinder und Disziplin  
Wie Eltern ihre Kinder einschätzen  
Erziehung mit Herzintelligenz – durch offene Gespräche und  
aufmerksames Zuhören  
Schritt für Schritt intuitiv zuhören lernen  
Wie man intuitives Zuhören anwendet  
Sichtweisen, Handlungsweisen und Konsequenzen  
Kinder brauchen eine Struktur  
Ausgewogene Disziplin

**Kapitel 8: Entwicklungsmuster**

Naturgesetze und menschliche Entwicklung  
Einjährige Kinder  
Zweijährige Kinder  
Ein FREEZE-FRAME-Spiel für Kleinkinder  
Dreijährige Kinder  
Vierjährige Kinder  
Die FREEZE-FRAME-Technik für Vier- bis Sechsjährige  
Fünf- und sechsjährige Kinder  
Mit dem Herzen zuhören, und das Herz sprechen lassen

**Kapitel 9: Kinder zwischen sieben und zwölf Jahren**

Die Entdeckung der Individualität

Die Sichtweisen sieben- bis zwölfjähriger Kinder verstehen

FREEZE-FRAME für sieben- bis zwölfjährige Kinder

Siebenjährige Kinder

Achtjährige Kinder

Neunjährige Kinder

Zehnjährige Kinder

Elfjährige Kinder

Zwölfjährige Kinder

**Kapitel 10: Die Entwicklung zum Jugendlichen**

Jugendliche in der Statistik

Vernünftige Lösungen

Dreizehnjährige

Vierzehnjährige

Fünfzehn- bis Neunzehnjährige

**Schlusswort**

**Anhang**

Anmerkungen

Über den Autor

Über die Mitarbeiter

## Vorwort

Emotionen, die außer Kontrolle geraten sind – spontane Äußerungen – destruktives Verhalten – kaputte Familien. Die Stressspirale ist eine Plage, die viele – vielleicht die meisten – Haushalte der Industrienationen heimsucht. Das braucht uns nicht zu wundern. Das Leben, das die meisten Erwachsenen heutzutage führen, ist nicht das, auf das ihre Eltern oder die Schule sie vorbereitet haben. Die Menschen strampeln sich ab, um beruflich vorwärts zu kommen, fragen sich, wie sie sich in die Arbeitswelt einfügen sollen, und befürchten, beim „Wettlauf des Lebens“, zu dem unser Dasein zu Beginn des 21. Jahrhunderts geworden ist, zurückzubleiben.

Aber Stress und Leid sind keine unvermeidbaren Folgen des modernen Lebens. Es wird immer Menschen geben, die auch dann wunderbar zurechtkommen, wenn das Leben ihnen Wechselbäder beschert und sie durchrüttelt; manche Familien überstehen das unbeschadet, ja wachsen sogar daran. Welches Geheimnis verbirgt sich hinter ihrem Erfolg?

Jahrelang habe ich auf der Suche nach dem Faktor, der die menschlichen Reaktionen auf äußere Einflüsse bestimmt, die Rolle des Kopfes, des Herzens und der Intuition erforscht. Ich entwickelte das HEARTMATH® – HERZINTELLIGENZ-System (sprich: *Ha:rt Mäß*; Anm. d. Verlages), um Menschen zu helfen, mental und emotional im Gleichgewicht zu bleiben und leichter Zugang zu ihrer eigenen Intelligenz zu finden. Ich gründete das gemeinnützige Institut für HeartMath (IHM), das heute ein führendes Forschungs- und Bildungszentrum und für seine innovativen Ansätze in Bezug auf die menschliche Leistungsfähigkeit und Interaktion bekannt ist. IHM-Techniken, wie z.B. FREEZE-FRAME®, werden erfolgreich von den Klienten des Programms *Fortune 500*, in Regierungsabteilungen, bei allen vier Waffengattungen des US-amerikanischen Militärs und dort eingesetzt, wo ihre Wirksamkeit zuerst unter Beweis gestellt wurde: in Gefängnissen und bei der Arbeit mit Jugendbanden in Los Angeles. (FREEZE-FRAME ist eine zentrale Technik der Methode HEARTMATH – HERZINTELLIGENZ und bedeutet

etwa, „den gewohnten Rahmen einfrieren“; sprich: *Fri:z Freim*; Anm. d. Verlages.)

Wie es funktioniert? Also, das ist so: Wenn ein Mensch nur eine Minute lang innehält und die HEARTMATH-Techniken anwendet – mehr als eine Minute ist dafür tatsächlich nicht erforderlich –, steigt die Wahrscheinlichkeit, dass er auf seine Intuition hören wird. Die Intuition ist klug und schnell. In weniger als einer Minute rät Ihnen diese angeborene Intelligenz (die wir auch „gesunden Menschenverstand“ nennen) blitzschnell zum angemessenen Verhalten. Das Problem besteht darin, dass uns heute selbst eine Minute sehr lang erscheinen kann. Deshalb brauchen Menschen Bücher wie dieses: um sich daran zu erinnern, sich diese eine Minute Zeit zu nehmen, die FREEZE-FRAME-Minute. Und um en détail zu erfahren, was sie in dieser Minute tun sollen, um sich selbst und ihre Familie zu retten.

Erwachsene und Kinder nutzen diese Technik, um Stress abzubauen, emotionalen Schmerz zu mindern, um einfühlsamere Kommunikationsmuster zu entwickeln, ihre Beziehungen zu verbessern, Zeit und Kraft zu sparen und das Leben mehr zu genießen. Versuchen Sie es. Sie werden feststellen, dass Sie glücklicher werden. Sie werden nicht länger nur *reagieren*, sondern sich angewöhnen, ihre Perspektive von einem Moment auf den anderen zu wechseln. Durch diese Verschiebung rücken unweigerlich passende neue Lösungsmöglichkeiten in den Blickpunkt. Schluss mit den bitteren Klagen über Mitarbeiter, Schluss mit der Wut auf Kinder, Eltern, Ehegatten. Mit etwas Übung werden Sie bald über diesen Dingen stehen.

Viele Eltern, die eines meiner Bücher gelesen haben (*Die Herzintelligenz entdecken, Kopf oder Herz?, Self-Empowerment*) baten mich um Rat, wie man Kinder die HEARTMATH – HERZINTELLIGENZ-Methode lehren könne. Mir war schon in jungen Jahren klar geworden, dass Glück und innere Stärke mehr von der Einstellung zum Leben als vom Bildungsgrad, von der Arbeit oder finanziellem Erfolg abhängen. Ich habe bei der Erziehung von sechs Kindern mitgewirkt und Menschen aller Altersstufen beraten. Ich bin vielen frustrierten und verwirrten Kindern begegnet, die nicht

mehr auf eine bessere Zukunft hoffen. Sie wissen einfach nicht, welche Richtung sie einschlagen sollen. Die meisten suchen nach Liebe, fühlen aber, dass sie bei dieser Suche ganz allein auf sich gestellt sind. Kinder beobachten, dass „Erwachsene nicht gut drauf sind“ und ihnen deshalb nicht demonstrieren können, wie man liebt. Ich schrieb *Immer dem Herzen nach*, um Eltern mein Verständnis der kindlichen Entwicklung zu vermitteln und ihnen zu erläutern, wie sie die HEARTMATH – HERZINTELLIGENZ-Techniken gemeinsam mit Kindern anwenden können, damit diese lernen, in einer Welt, die sich rasend schnell verändert, mit sich selbst im Reinen zu bleiben. Das HEARTMATH – HERZINTELLIGENZ-Programm macht deutlich, wie man mit dem Herzen sieht. Es ist das Herz, das uns Liebe, Hoffnung und ein erfülltes Leben beschert. Eltern haben heutzutage eine schwierige Aufgabe. Beim Üben der HEARTMATH – HERZINTELLIGENZ-Techniken sollte man nicht nach Perfektion streben, sondern nach Selbstverwirklichung und Erfüllung im Gegensatz zu Stress und Ineffektivität.

Diejenigen unter Ihnen, die meine anderen Bücher gelesen haben, werden einige der hier zitierten Forschungsergebnisse schon kennen. Diese Ergebnisse bilden die Grundlage für meine These zur Kindererziehung, für die Arbeit des IHM zum Thema „Pubertät“ und die Entwicklung der FREEZE-FRAME-Technik ganz allgemein. In diesem Buch wird die Anwendung der HEARTMATH – HERZINTELLIGENZ-Techniken mit dem Fokus auf die Eltern-Kind- und die Kind-Eltern-Beziehung Schritt für Schritt erklärt. Sie lernen, wie Sie mental und emotional ins Gleichgewicht kommen, die Gefühle Ihres Kindes verstehen und diszipliniertes Verhalten bewirken können. Die Anleitungen sind universal anwendbar: von Mutter, Vater, den Großeltern, Stiefeltern, Vormund oder anderen Erwachsenen. Ich berichte auf verständliche Weise über die wichtigsten wissenschaftlichen Studien, die am IHM und in anderen Institutionen durchgeführt wurden. (Wenn Sie an unserem Forschungsbericht oder weiteren Informationen interessiert sind, wenden Sie sich bitte an den VAK Verlag; Adresse im Anhang.)

*Immer dem Herzen* nach vermittelt ein unverbrämtes Bild von der Stressbelastung und den Kämpfen, die viele Erwachsene und Kinder heutzutage bewältigen müssen. Ich ziehe dazu zahlreiche Beispiele, Statistiken, Gutachten und Meinungsumfragen unter Eltern, Jugendlichen und Kindern heran. In einigen Beispielen wurden die Namen geändert, um die Persönlichkeitssphäre der Menschen zu schützen. Mag eine einzelne Statistik noch unbedeutend erscheinen – alle Statistiken zusammen verweisen auf eine sehr schwere Krise: die Unzufriedenheit junger Menschen – eine Krise, die ohne praktische Hilfe für Erwachsene und Kinder nicht zu bewältigen ist.

Emotionale Herausforderungen schaden Kindern nicht, wenn man sie lehrt, damit umzugehen. Kinder brauchen Erfolgserlebnisse, die ihnen ein Gefühl für den eigenen Wert vermitteln. Es liegt in der Verantwortung der Eltern, ihren Sprösslingen dazu zu verhelfen, sich glücklich und erfolgreich zu fühlen. Die Kinder der neunziger Jahre sehen das Leben ganz anders, als wir Erwachsene es während unserer Kindheit sahen. Möchte man als Erwachsener seine Aufgabe gut machen, muss man die Welt zunächst so zu sehen beginnen wie ein Kind. Denken Sie beim Lesen darüber nach. Überlegen Sie, wie sich die HEARTMATH – HERZINTELLIGENZ-Techniken auf Ihre persönliche Situation anwenden lassen, und probieren Sie sie dann aus. Ernsthaftes Üben wird Sie davon überzeugen, wie produktiv die Anwendung dieser Techniken für Sie sein kann und wie viel Nutzen Ihre Kinder daraus ziehen können. Ihrer beider Lebensqualität wird sich verbessern.

Doc Childre

Boulder Creek, Kalifornien

**Die einzelnen Schritte der HEART-LOCK-IN-Übung:**

1. Suchen Sie sich einen bequemen Platz, an dem Sie sich fünf bis 15 Minuten entspannen können, und schließen Sie die Augen.
2. Entziehen Sie Ihrem Verstand oder Kopf die Aufmerksamkeit, entspannen Sie Ihren Geist, und konzentrieren Sie sich auf die Herzgegend, die Stelle, an der Sie tiefe Gefühle aufrichtiger Liebe, Fürsorglichkeit oder Anerkennung empfinden.
3. Rufen Sie sich ein besonderes Erlebnis mit Ihrem Kind ins Gedächtnis, das Sie ganz mit Liebe, Fürsorglichkeit oder dem Gefühl der Wertschätzung erfüllte. Wenn Sie seinetwegen aufgebracht sind, kann es schwierig sein, sich dieses besondere Gefühl zu vergegenwärtigen. Versuchen Sie sich an Momente zu erinnern, in denen Sie Freude oder Entzücken empfanden, vielleicht als Sie Ihr Baby im Arm hielten oder als „das kleine Engelchen“ schlief.
4. Lassen Sie dieses Gefühl aufrichtiger Liebe jetzt auf Ihr Kind ausstrahlen. Dadurch wird die Liebe mit großer Energie aufgeladen und Ihr Verständnis für das Kind umfassender.
5. Wenn Ihr Kopf dazwischenfunkt, konzentrieren Sie sich sanft wieder auf Ihre Herzgegend und lassen Liebe aus Ihrem Herzen strahlen. Es wird sich schließlich eine Antwort auf Ihre Frage finden, einfach dadurch, dass Sie Herzensenergie aussenden. Die Liebe zu Ihrem Kind schenkt Ihnen Geduld und macht Sie verständnisvoll.
6. Jetzt lassen Sie fünf bis fünfzehn Minuten lang Liebe zu Ihrem Kind fließen, um den „Herzanker“ zu vertiefen. Denken Sie an das, was Sie an Ihrem Kind lieben, und lassen Sie dann das Gefühl der Liebe Raum greifen. Es bedarf keiner Worte. Sie sind jetzt in der Liebe zu Ihrem Kind „verankert“ und erhalten Zugang zu intuitivem Wissen. Auf die Intuition Ihres Herzens zu hören hilft Ihnen, das Gefühl der Liebe und Erfüllung aufrechtzuerhalten. Mit ein wenig aufrichtigem Bemühen stellt sich der Lohn dafür schnell ein.