



Die HerzIntelligenz-Methode – Grundlagen, Anwendungen, Perspektiven

Doc Childre, Howard Martin,
VAK-Verlag, Kirchzarten, 2000, 373 S.,
Hardcover mit Lesebändchen, 25,50 Euro.

Originalausgabe: The HeartMath Solution,
The Institute of HeartMath, Boulder Creek, CA,
USA, 1999.

Ein Lehrbuch, das nicht nur den ‚Herzinfarkt‘
(die Todesursache Nummer Eins) vermeiden
hilft, sondern gerade auch in unserer hektischen
Wirtschaftswelt für alle Menschen eine
entscheidende Hilfe zu mehr Lebensqualität
bietet.

Wenn Sie die **Weisheit Ihres Herzens nutzen**,
können Sie mit Hilfe einfach zu erlernender Methoden

- **Stress deutlich reduzieren**
- **Ihren Blutdruck stabilisieren**
- **Bessere Entscheidungen treffen**
- **Auch inmitten von Hektik und Chaos emotional stabil bleiben**
- **Ihre Kreativität steigern**
- **Mehr und bessere Wahlmöglichkeiten finden und**
- **Ihre Leistungsfähigkeit deutlich erhöhen**

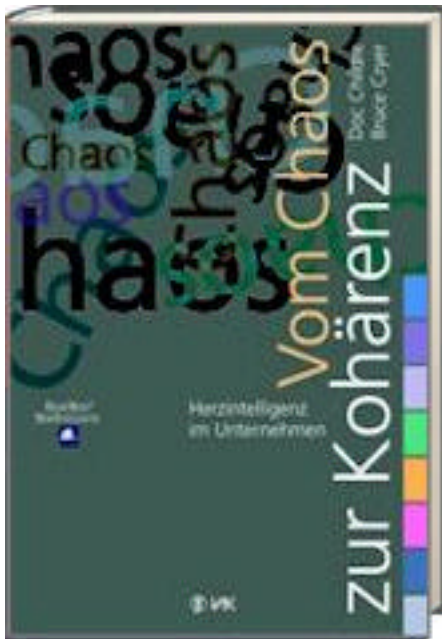
Das Herz beeinflusst unsere Emotionen, unseren Verstand und unsere Gesundheit maßgeblich und sogar unsere Beziehungen, mehr als wir je glaubten. Wer auf sein Herz, seine innere Stimme und seine Intuition achtet, lebt glücklicher, erfolgreicher und gesünder. Das weiß „eigentlich“ jedes Kind. Doch wie geht das?

In diesem Standardwerk zur weltweit unterrichteten HerzIntelligenz-Methode erfahren Sie nicht nur erstaunliche, neue wissenschaftliche Zusammenhänge – Sie lernen auch drei genial einfache Methoden, wie Sie Ihr **Denken und Fühlen in Übereinstimmung mit Ihrem Herzen bringen** – und so physisch, emotional, mental und seelisch in **Harmonie** kommen.

Pflichtlektüre für jeden, der nicht nur wachsendem Stress in der Arbeit entgehen und gesund leben will, sondern wirklich effektiv, erfolgreich und erfüllend leben will.

Sie erhalten dieses Buch gern direkt von **RAS** Training und Beratung

Siehe Rezension in den [RAS-News August 2002](#)



Vom Chaos zur Kohärenz die HerzIntelligenz im Unternehmen

Doc Childre, Bruce Cryer

Die Fortsetzung des Weltbestsellers
"Die HerzIntelligenz-Methode"

VAK Verlag, Kirchzarten, 2000, 276 Seiten,
24 Abb., 31 Tabellen, 21,50 Euro

Ausführlicher Anhang mit Fallstudien und
Fragebögen aus Unternehmen in Nordamerika,
Europa und Asien

Original-Titel: From Chaos to Coherence,
Advancing Emotional and Organizational Intelligence
Through **Inner Quality Management**®

Das interessanteste und nützlichste Fachbuch, das ich seit Jahren gelesen habe: Wichtig für alle, die in der Wirtschaft arbeiten und für die Gesundheit und das Wohlergehen von Menschen sowie für den Erfolg von Teams oder Unternehmen Verantwortung tragen.

In Weltunternehmen erfolgreich erprobte wissenschaftliche Methoden, wie Sie

- **Stress vermeiden**
- **Krankenstand senken**
- **Spaß und Kreativität in der Arbeit erhöhen**
- **Effizient zusammenarbeiten und**
- **Effektiv Entscheidungen treffen.**

Eine Evolution für Menschen, Firmen und Organisationen mit einfachsten Methoden, die sofort wirken. Viele unserer Coaching-Kunden und wir selbst arbeiten bereits erfolgreich damit.

"Unternehmen der Zukunft werden das Herz ihrer Organisation entdecken müssen. Unternehmen, die sich auf Herzensqualitäten stützen und ermuntern die Selbstentwicklung und das Selbstmanagement all ihrer Beschäftigten. Sie streben danach, Intelligenz zu maximieren, indem sie ihre Leute unterstützen und im positiven Sinne fordern.

Sie betrachten die mentale, emotionale und körperliche Gesundheit der Beschäftigten als entscheidend für die Produktivität und die langfristige Überlebensfähigkeit ... Sie betrachten Kommunikation als lebendigen Informationsfluss, der vitalisieren und regenerieren kann ... Sie haben erkannt, dass der Infloß selbst als Nahrung dient.



Sie verstehen und verbessern das Betriebsklima, ... sie können sich gar nicht vorstellen, anders zu handeln ...

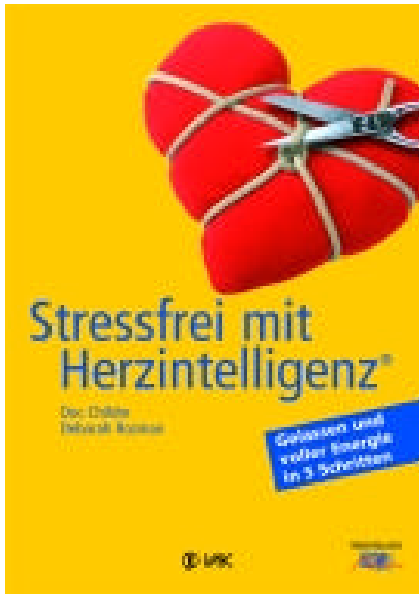
Wissen ohne Herz ist Last; Weisheit hingegen regeneriert. Diese Unternehmen setzen Prozesse in Gang, die sowohl den einzelnen als auch die Organisation erneuern und vitalisieren und so den Bedürfnissen aller dienen. Für all diese intelligenten Bemühungen werden sie mit ungekannten innovativen Durchbrüchen, mit Kundenloyalität und persönlicher Erfüllung belohnt. Sie sind vom Chaos zur Kohärenz gelangt." Auszug von Seite 238

Inhalt

- **Vom Chaos zur Kohärenz gelangen: das Modell des Inner Quality Management®**
- **Warum Unternehmen Kohärenz brauchen**
- **1. Dynamik: Psychisches Selbstmanagement**
 - **Ein neues Modell menschlicher Intelligenz**
 - **Stress und Anpassungsfähigkeit**
 - **Die Freeze-Frame-Übung® entdecken: das Sofortprogramm in 5 Schritten**
 - **Zeit, Erwartungen und andere Schwierigkeiten**
- **2. Dynamik: Kohärente Kommunikation**
 - **Authentische Kommunikation**
 - **Technologie, innere Technologie und die Messbarkeit von Humankapital**
- **3. Dynamik: Das Betriebsklima verbessern**
 - **Das Betriebsklima und emotionale Viren**
 - **Grundwerte: die Basis dauerhaften Bestehens**
 - **Kohärenz bei geschlechtsspezifischen Themen**
- **4. Dynamik: Strategien der Erneuerung**
 - **Ein kohärentes Unternehmen leiten**
 - **Eine Quantum-Zukunft erschaffen**
- **Anhang: Fallstudien aus Unternehmen**

Pflichtlektüre für jeden, der nicht nur wachsendem Stress in der Arbeit entgehen und gesund leben will, sondern wirklich effektiv, erfolgreich und erfüllend leben will.

RAS bietet für Sie zu diesem Thema Vorträge, Intensiv-Trainings und individuelle Einzelcoachings an, in denen Sie diese wunderbare Methode in wenigen Stunden erlernen können. Sie erhalten dazu von RAS Training und Beratung ausführliche Unterlagen zum Vor- und Nachbereiten. Rufen Sie uns an: 06438 - 5400.



Stressfrei mit Herzintelligenz® - Gelassen und voller Energie in 5 Schritten

Doc Childre, Deborah Rozman: VAK,
Kirchzarten, Okt. 2006, 190 S., € 14.95

Originalausgabe: The HeartMath Solution for
Relieving Worry, Fatigue and Tension
New Harbinger Publications, Oakland, CA, USA,
2005

Das neue Einsteigerbuch in die Herzintelligenz® zur Stress-Transformation ist da. Erleben Sie, wie Sie innerhalb weniger Augenblicke Anspannung, Sorgen und Frustration loslassen. Sie werden wieder klar denken können und mehr intuitive Erkenntnisse haben. Sie steigen aus der Tretmühle des Stresses aus, fühlen sich besser und leisten wieder mehr.

Mit diesem wissenschaftlich fundierten Buch lernen Sie auf einfache Weise,

- * neue Energie und Vitalität zu gewinnen
- * den Verlust emotionaler Energie zu stoppen
- * die Verantwortung für Ihr Leben in die eigenen Hände zu nehmen
- * sich selbst und andere nicht mehr zu bewerten
- * Ihr Leben nicht mehr an unrealistischen Erwartungen anderer auszurichten
- * sich an einem stressfreien und gesunden Leben zu erfreuen
- * zuhause, in der Arbeit und für sich allein so zu werden, wie Sie wirklich sein wollen und wie es Ihrer Bestimmung entspricht.

Die HerzIntelligenz®-Methode der Forscher des HeartMath®-Ausbildungsinstituts hilft Ihnen, Ihre Energie-Speicher wieder aufzufüllen, so dass Sie wieder positive Gefühle wie Anteilnahme, Stärke, Mut, Liebenswürdigkeit, Wärme, Wertschätzung, Aufrichtigkeit und Lebensfreude durchströmen. Sie schenken sich mehr kreative Intelligenz, wenn Sie wieder auf die Weisheit der Stimme Ihres Herzens hören. Sie erkennen, wie Sie effektiver kommunizieren (mit sich und anderen), und erleben, wie andere Sie mehr respektieren, wenn Sie innerlich ausgeglichen und wieder in Verbindung sind mit der wahren Quelle Ihrer Intuition und Kraft.

Pflichtlektüre für jeden, der nicht nur wachsendem Stress in der Arbeit entgehen und gesund leben will, sondern wirklich effektiv, erfolgreich und erfüllend leben will.

Sie erhalten dieses Buch gern direkt von **RAS** Training und Beratung
Siehe Rezension in den [RAS-News Dezember 2006](#)



Forschungsberichte zur HerzIntelligenz-Methode

Institute of HeartMath, Boulder Creek, CA, USA,
VAK-Verlag, Kirchzarten, 53 S., DIN A 4, 11,50 Euro
The Institute of HeartMath, Boulder Creek, CA, USA

Das *Institute of HeartMath* (IHM) ist eine innovative gemeinnützige Organisation. Ihr Gründer, Doc Childre, hat die Herzintelligenz neu entdeckt - jene Intelligenz, die in der heutigen Zeit häufig zu wenig beachtet wird und in der ein ungeheures Potenzial schlummert. Diese Methoden helfen, Stress zu lindern und auf höhere Ebenen des persönlichen Gleichgewichts, der Kreativität und intuitiven Einsicht vorzudringen.

Als ein Zweig dieser Arbeit wurden Schulungsprogramme in den Vereinigten Staaten, Kanada, Europa und Asien entwickelt. Dort werden Seminare für Manager, Erzieher und Ausbilder, Fachleute im Gesundheits- und Sozialwesen, für Menschen in gesundheitlich schwierigen Situationen und für ganze Familien veranstaltet.

Diese Broschüre dient dazu, anschaulich die wissenschaftlichen Forschungsergebnisse rund um die Methode HeartMath® – HerzIntelligenz® darzustellen. Sie ist nicht im Buchhandel erhältlich. Sie erhalten sie gern direkt von **RAS**.

Inhaltsverzeichnis der Leseprobe

- Einleitung**
- Das intelligente Herz**
- Neurokardiologie: Das Gehirn im Herzen**
- Das Herz als Hormondrüse**
- Geistige und emotionale Übereinstimmung**
- Die Rolle des Mandelkerns (Amygdala) für die emotionale Kohärenz**
- Stress, Gesundheit und Leistung**
- Möglichkeiten zur Verbesserung der Leistungsfähigkeit**

Seit Jahrhunderten gilt das Herz als Quelle der Gefühle, des Mutes und der Weisheit. Am Forschungszentrum des Instituts für HeartMath (IHM) erforschen wir die physiologischen Mechanismen, über die das Herz mit dem Gehirn Informationen austauscht und dabei die Informationsverarbeitung, die Wahrnehmungen, die Emotionen und die Gesundheit beeinflusst. Unter anderem stellen wir die Frage, warum Menschen das Gefühl von Liebe und anderen positiven Emotionen in der Herzgegend wahrnehmen und wie Stress und verschiedene emotionale Befindlichkeiten sich auf das vegetative Nervensystem, das Hormon- und das Immunsystem, Herz und Gehirn auswirken. Im Laufe der Jahre experimentierten wir mit vielen verschiedenen psychologischen und physiologischen Messmethoden; doch immer war es die Herzfrequenzvariabilität oder der Herzrhythmus, die sich als dynamischste Komponente erwiesen und emotionales Befinden und Stress reflektierten. Schon in einem frühen Stadium unserer Forschungsarbeit erkannten wir, dass negative Emotionen in verstärktem Maß zu Störungen des Herzrhythmus und des vegetativen Nervensystems führen, die den ganzen Körper in Mitleidenschaft ziehen. Im Gegensatz dazu rufen positive Emotionen einen harmonischeren Herzrhythmus hervor und führten zu einer Verbesserung des nervlichen Gleichgewichts. Die gesundheitlichen Folgen sind leicht abzusehen: Disharmonie im Nervensystem führt zu Ineffektivität und lässt das Herz und andere Organe in Stress geraten, während harmonische Rhythmen für den Organismus zuträglicher und weniger stressbehaftet sind... weiter bitte Link "[Leseprobe](#)" auf der RAS-Homepage anklicken



Kannst du mit dem Herzen sehen?

Mit Kindern die Herzintelligenz entdecken

Doc Childre

VAK Verlag, Kirchzarten, Reihe: HeartMath –
HerzIntelligenz, 2000, 77 Spiele, 203 Seiten, zahlr.
Abbildungen, Großformat (21 x 29,7 cm), 20,80 Euro,
35,10 SFr

**Dieses Buch bietet praktische Übungen zum
Entdecken und Einsetzen der Herzintelligenz:
Aus dem Herzen heraus entscheiden und handeln –
diese Grundidee der HerzIntelligenz-Methode wird in
vielen Variationen nutzbar gemacht.**

Hier finden sich – nach Alter gestaffelt – vergnügliche Spiele, Aufgaben und kreative Aktivitäten für Kinder ab 2 und Jugendliche bis 18. Eine Fundgrube für Ideen zum sozialen Lernen in Familie, Schule, Erziehungsberatung und Gruppenarbeit

Der Autor:

Doc Childre ist der Gründer eines gemeinnützigen Forschungs- und Fortbildungszentrums, das sich zum Ziel gesetzt hat, die Rolle des Herzens für den menschlichen Organismus, die Psyche und das gesellschaftliche Leben zu erforschen und „nutzbar“ zu machen: mit den HeartMath – HerzIntelligenz -Methoden.

Doc Childre schrieb bisher sieben weitere Bücher, die die Anwendungen der Methode ausführen (deutsch bei VAK).

Inhaltsverzeichnis - Vorwort und Kapitel 1 als [Leseprobe](#) (insgesamt 17 Seiten) als pdf-Datei (Link auf: www.RAS-Training.de/neu/publikationen/bestell.htm).

Richten Sie Ihre Bestellungen und Anfragen bitte an:

Medien Service Iris Schnappauf

Am Fußgraben 26 • 65597 Hünfelden-Heringen

**☎ 06438-5400 • Schnappauf@RAS-Training.de • www.RAS-Training.de
www.ras-training.de/resourcing/index.htm • www.Wasser-hilft.de**

kostenfreie monatliche RAS-News



Weitere Publikationen zur Herzintelligenz (in Deutsch):

	<p>Doc Childre <u>Die Herzintelligenz entdecken</u> Das Sofortprogramm in fünf Schritten, 4. Auflage 2006, 194 Seiten, 15 Abb., zahlr. Listen u. Tabellen, Paperback (15 x 21,5 cm) Reihe: HeartMath  – HerzIntelligenz  Preis: 15,95 EUR</p> <p>Ständig unter Stress zu stehen ist für viele Menschen fast schon „normal“ geworden. Die negativen Auswirkungen auf Gesundheit, Lebensqualität und emotionale Befindlichkeit sind enorm. Diese rasch erlernbare Selbsthilfetechnik steht Ihnen in jeder Situation zur Seite, schafft unmittelbar Erleichterung und stärkt Ihre intuitive Intelligenz.</p>
	<p>Doc Childre <u>Immer dem Herzen nach</u> Ein Ratgeber für Eltern, 194 Seiten, Paperback Reihe: HeartMath  – HerzIntelligenz  Preis: 15,95 EUR</p> <p>In diesem Buch zeigt der Autor, wie Eltern ihre Kinder mit dem Herzen sehen und diese Fähigkeit auch ihren Kindern vermitteln können. Die HerzIntelligenz-Methode hilft Familien, einfühlsamere Kommunikation zu entwickeln, emotionale Schmerzen zu mindern und die zwischenmenschlichen Beziehungen zu verbessern. Mit den leicht zu erlernenden, wissenschaftlich getesteten Techniken können Eltern bei ihren Kindern Selbstwertgefühl und Selbstachtung fördern.</p>
	<p>Doc Childre <u>Kopf oder Herz?</u> Lifeguide für Teens, 149 Seiten, 14 Abbildungen, Paperback (15 x 21,5 cm) Reihe: HeartMath  – HerzIntelligenz  Preis: 12,80 EUR</p> <p>Erwachsen werden ist für Jugendliche heute eine stressige Angelegenheit: Emotionale Wechselbäder und Konflikte verunsichern sie beim Versuch, ihren Platz zu finden. Das Buch zeigt, wie die familiären, schulischen oder beruflichen Herausforderungen zu meistern sind: Kopf und Herz in Einklang bringen, seiner inneren Stimme vertrauen und mit anderen vom Herzen aus kommunizieren. Diese Methode hilft, Klarheit, Gleichgewicht und Selbstsicherheit zu finden.</p>
	<p>Doc Childre, Howard Martin <u>Heart Zones</u> Musik zur Förderung der Herzintelligenz, CD, 5. Auflage 2006, mehrs. Erläuterungsheft, Spieldauer 33:45 Minuten Reihe: HeartMath  – HerzIntelligenz  Preis: 15,50 EUR</p> <p>Sie können diese Musik „verstehen“, auch ohne das Buch gelesen zu haben. Hören Sie dazu die CD einfach als Hintergrundmusik. Vergleichen Sie sie nicht mit Ihrer Lieblingsmusik, sondern lassen Sie sie einfach auf Ihr Herz wirken.</p>