

Schnelle Kohärenz

angelehnt an: Susanne Marx: Herzintelligenz kompakt, 2015, S. 70-71

Ziel

Mit dieser Übung ist es möglich, den Herzrhythmus in einen angemessenen Zustand zu bringen. Dadurch können Stress und eine Unruhe abgebaut werden.

Schritt 1

Richte deine Aufmerksamkeit auf dein Herz. Wenn du magst, lege deine Hand auf dein Herz. Atme ein und aus und bleibe mit deinen Gedanken bei deiner Hand.

Schritt 2

Schicke deinen Atem in deine Herzregion. Stell dir vor, wie dein Atem durch dein Herz ein und ausströmt. Atme langsam und sanft so lange, bis dein Atem ruhig und gleichmäßig ist.

Schritt 3

Atme weiter durch dein Herz. Erinnerung dich dabei an ein positives Gefühl, an eine schöne Situation, in der du dich gut gefühlt hast, sicher und geborgen. Rufe dieses Gefühl in deine Erinnerung. Sobald du es wieder fühlst, atme weiter ruhig und gleichmäßig durch deine Herzregion.