

# leadership meditation

## **Eine kleine Einführung in die Herzratenvariabilität**

Wir haben von diesen Möglichkeiten und dem Forschungsinstitut (Heartmath Institut) schon während unserer Ausbildung bei Dr. Kessler gehört. Es befasst sich mit komplementärer Medizin, mit Herzintelligenz, mit deren Messung und Förderung. Über Dr. Reinhard Friedl motiviert haben wir das Forschungsfeld nun bei uns selbst aktiviert und machen damit erste viel versprechende Erfahrungen.

Im Seminar oder Workshop erläutern wir die Existenz dreier Gehirne, das Kopf-Gehirn, das Bauchgehirn und das Herz-Gehirn. Diese drei Gehirne stellen und bilden zusammen unser Bewusstsein. Sie können miteinander arbeiten, manchmal auch einzelne einsam und allein (wenn man nicht auf sich hört : - ), sie können aber auch gegeneinander arbeiten. Am häufigsten ist unter Führungskräften ein Phänomen anzutreffen, dass die Herz-Hara-Verbindung unzureichend aktiviert ist. Das Herz kommuniziert immer mit dem Kopf, das Hara auch – nur diese Verbindung zwischen Herz und Bauch, die wird oft vernachlässigt. In der Praxis zeigt sich dies z.B. an einem treusorgenden Elternteil zuhause und parallel dem cholерischen Chef im Büro. Entweder / oder. Moral geht damit noch, Ethik aber nicht – sie bildet sich durch das geerdete Herz in der Verbindung mit dem Bauchgefühl.

Analyse findet im Kopf statt, das qualitative Fühlen über die Herzintelligenz und das quantitative, maßgetriebene Handlungsgefühl im Bauch – sie sind im Sinne des Wohlbefindens - am besten, wenn sie aufeinander bezogen agieren, im Team. Das bezeichnet sich als Kohärenz oder „Mitte“, ein Zustand des körperlichen, emotionalen und mentalen Gleichgewichts.

Das ist immer dann der Fall, wenn die vierspürige Kommunikation im Körper über die drei Ordnungsinstanzen Kopf-Herz-Bauch geordnet verläuft: Neurale, biochemische, über Druckwellen pulsierende, elektromagnetische Kommunikation. Bemerkenswert und gleichsam ‚berührend‘ daran ist, dass die Kommunikationsrichtung der Nervenbahnen zu 90% von unten nach oben verlaufen und nur 10% vom Kopf-Gehirn zu den anderen beiden. Das untermauert die Bedeutung des Fühlens und Handelns im Einklang mit dem Verstand. Ein kohärenter Zustand entspricht einem Gleichgewicht im vegetativen Nervensystem, immer dann, wenn sich der Sympathikus (handelnde-beschleunigende Nerven) und der Gegenspieler Parasympathikus (ruhende-verlangsamende Nerven) in einem ruhig schwingenden, harmonischen Wechsel befinden – in einer Art Sinuskurve. Ist die Sinuskurve rund und schwingend, dann erlebt man tatsächlich Beschwingtheit, innere Ruhe, Ausgeglichenheit, Zuversicht, Gelassenheit, ein Wunsch nach gebender und nehmender Zuwendung. Augustinus (354 - 430 n. Chr.) ist u.a. durch seinen Ausspruch bekannt: „Liebe und tue, was Du willst“. Die großen Weisheitslehrer Buddha und Christus sagten es ähnlicher Weise. In diesem Zustand der Kohärenz ist alles stimmig - in Ordnung mit der Ordnung.

**Herzensanliegen verfolgen, auf sein Bauchgefühl hören  
und ab und zu seinen scharfen Verstand befragen**

# leadership meditation

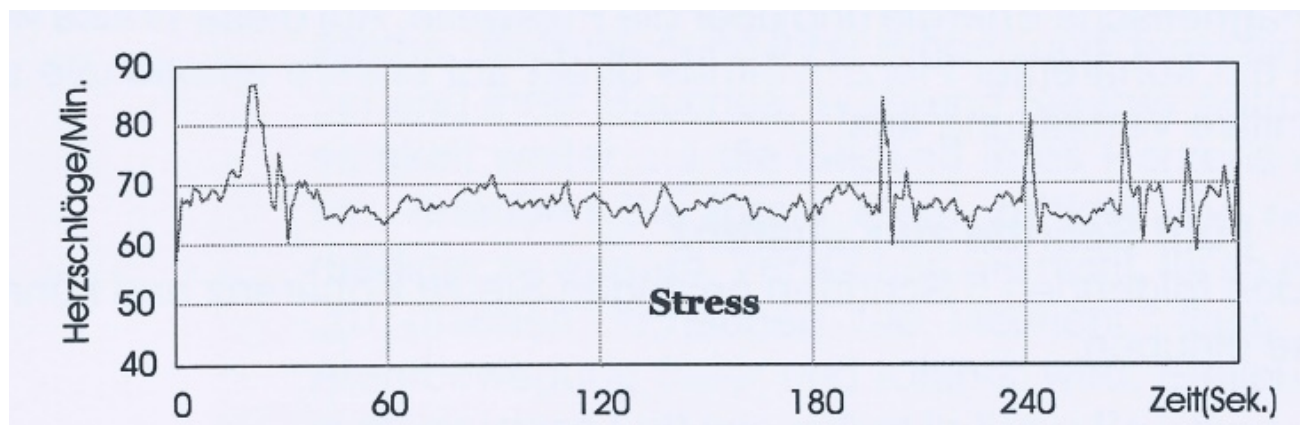
Die Frage, die sich aufdrängt, wie und wozu braucht man eine Technik, die das messen kann? Klare Antwort: Man braucht sie nicht! Aber sie kann unterstützen bei der Erkenntnis, das Üben zu intensivieren. Man fühlt nicht nur, dass es gut tut, man sieht es grafisch verstehend, wie das eigene Herz und das Nervenkostüm bei Übung / Nichtübung / reagiert und wie man es positiv, d.h. bereit für einen kraftvollen Alltag stimmen kann, wie man sich in Kohärenz bringen kann. Eine APP auf dem Smartphone ist nur dazu da, einem das Üben zu erleichtern, wenn man mal etwas Zeit hat, im Flieger, im Zug oder wo man gerade ist. Rückverbindung, Achtsamkeit, Meditation, sie alle funktionieren nur gut, wenn sie auch „informell“ im Alltag ihren Platz finden. Je häufiger, desto besser. Denn damit steigt das Kohärenzniveau an.

Einstündige Atem-Trainings mit dem verbundenen Atem sind in der Lage, das Kohärenzniveau als Ganzes zu verschieben. Durch Stärkung und mehr noch durch innere Klärung. Es geht darum, innere Hindernisse aufspüren, die unbemerkt Kraft binden und abschöpfen. Sind Hindernisse aus dem Weg geräumt, wird Energie frei. Wir kennen keine vergleichbar intensive Übung, die das so schafft.

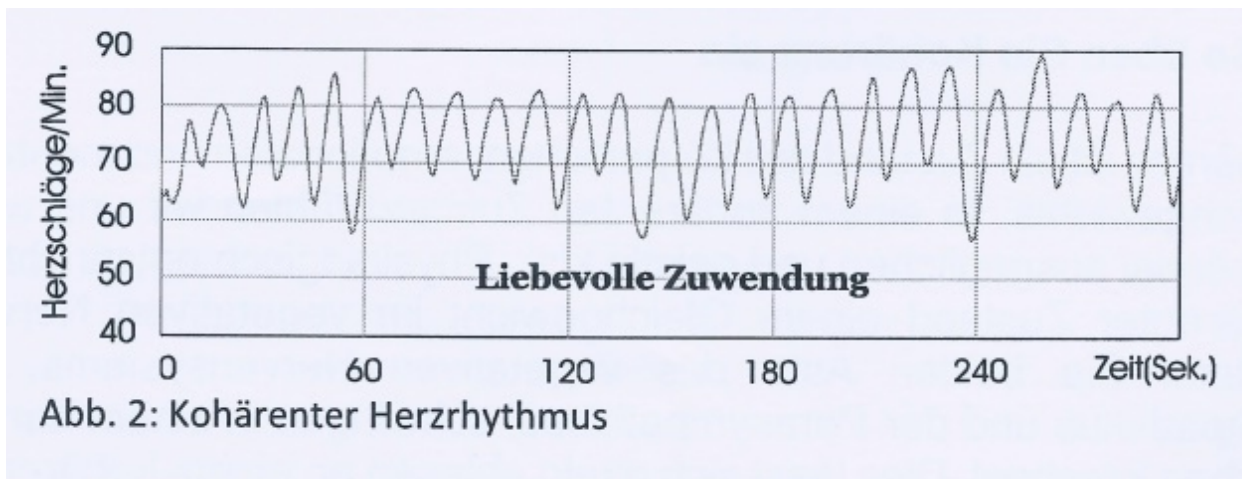
Was macht jetzt die alltägliche Übung? Sie behauptet dieses Niveau, das nennt man dann Resilienz (lateinisch *resilire* ‚zurückspringen‘ ‚abprallen‘) und sie beschreibt die psychische Widerstandsfähigkeit, also die Fähigkeit, Krisen zu bewältigen und sie durch Rückgriff auf persönliche und sozial vermittelte Ressourcen als Anlass für Weiterentwicklungen zu nutzen. Ein lernendes System ist resilient, man verzweifelt nicht unnützlich am Geschehen, sondern man wächst daran – mehr und mehr bewusst. Die alltägliche Übung ist wichtig, denn sie sorgt dafür, dass man nicht ... zurückfällt.

## **Erste Ergebnisse aus unserer Praxis:**

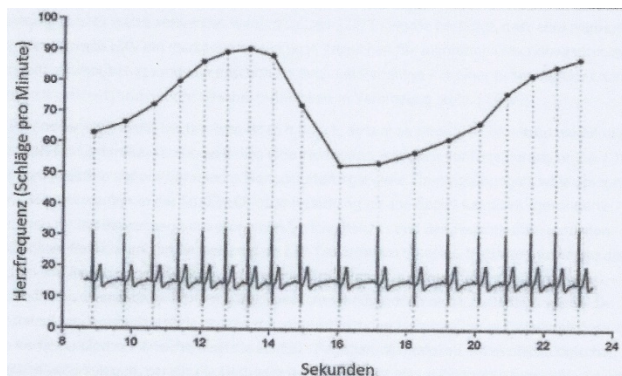
Für uns war es vom ersten Tag der Eigenforschung an beeindruckend, wie eine Verschiebung vom Kopf-Denken (Zweifel: Ob das wohl klappt?) auf das Herz-Denken (die Herzregion bewusst fühlen = herzfokussierte Atmung), also eine minimale Änderung der Fokussierung des Bewusstseins bereits großen Einfluss auf die Herztätigkeit hat.



# leadership meditation



Gemessen werden die Abstände bzw. die fließende Abstandsdynamik zwischen den Herzschlägen. Das laufende Bild erzeugt eine Kurve.



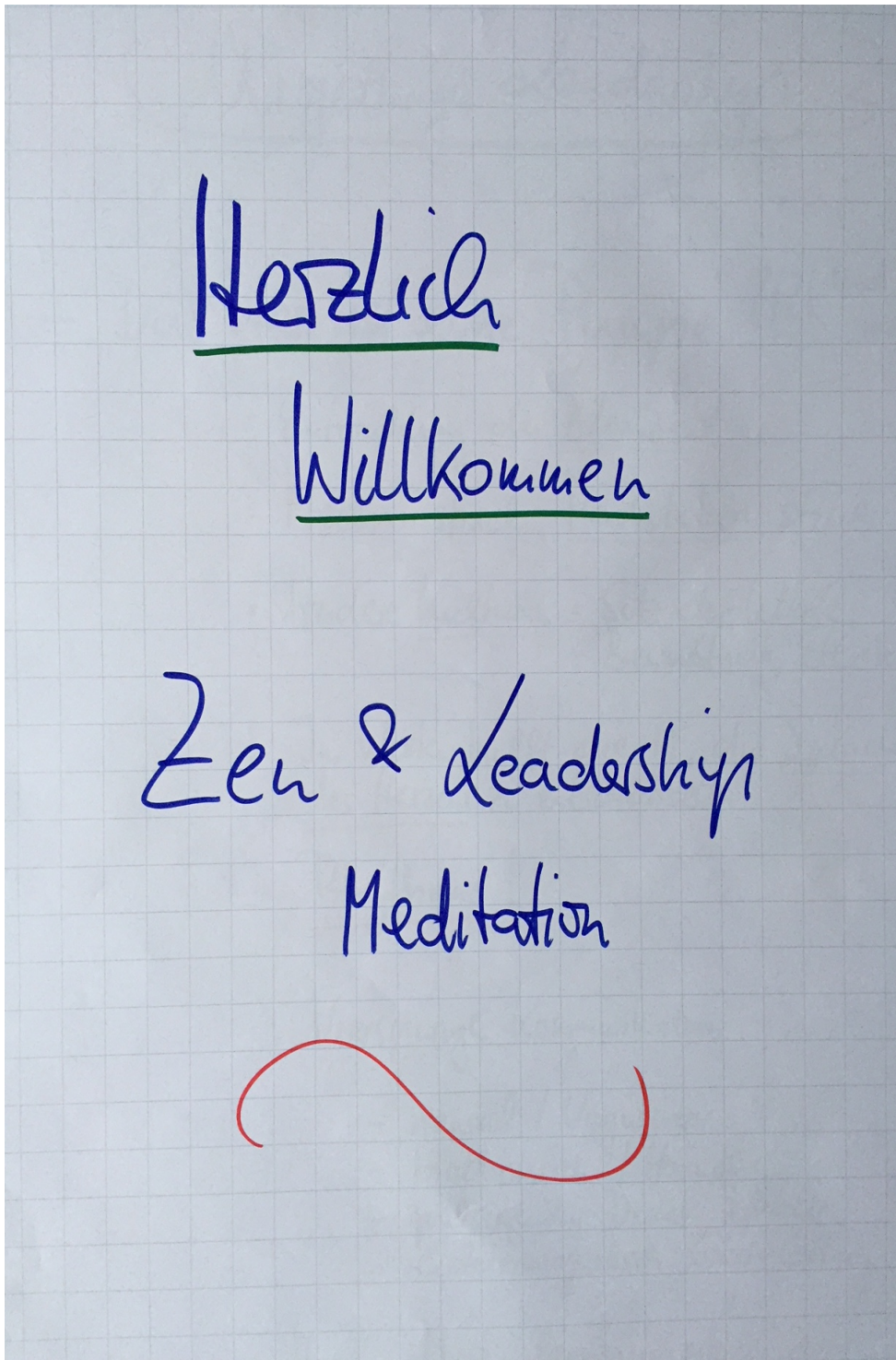
Eigentlich ist die von diesem kleinen Gerät „Inner Balance“ vorgeschlagene Atmung eine „runde“ Atmung. Runde Atmung ist für das Herz, die verlängerte Atmung wirkt auf das Hara.

Man kann durch die Übung mit diesem kleinen Gerät verbunden atmen, also tief und rund, so wie auf dem Seminar – für ca. 10 Minuten, gern mehrmals am Tag. Das ist dann auch „achtsame Praxis“, wenn mal nicht Zeit ist für längeres Üben. Außerdem macht es Spaß, man sieht die Fortschritte, analog wie bei einer modernen Lauf-Uhr.

Wer das gern näher kennenlernen möchte, wir leihen dieses kleine Gerät gern einmal aus. Man kann es bei uns auch im Rahmen eines Coachings ausprobieren.

# leadership meditation

Impuls-Vortrag zu diesem Thema vom Seminar:



# leadership meditation

## Herz = Ursprünge Leadership

- „Das Herz ist eine Pumpe“ ??? und noch mehr!

= Entwicklung der Neuzeit

= Mechanistisch, Reduktionistisch

= Andere Kulturen = Sitz der Werte, Bewusstheit, Ethik

= In Westen hilft die IT, die Sprache des Herzens zu entschlüsseln

= Rhythmus!

= Vierspurige Kommunikation

- neural / Vagusnerv
- biochemisch / Hormone
- pulsierender Druck / Wille
- elektromagnetisch: 5.000 \* Gehirn

= Hirn + Herz kommunizieren  
gleichberechtigt nebeneinander

# leadership meditation

Warum spielt das bei uns  
keine Rolle ??? Bis jetzt!

- = Wissenschaft + Weisheitelite prägen Reduktion
- = Neue Physik - Chronobiologie, Epigenetik
  - L> Sämtliche Vorgänge im menschlichen Körper sind rhythmisch durchorganisiert!
  - L> Kopf = zentrales Nervensystem
  - Brust = Herz + Lunge sind Taktgeber, der Dirigent im Orchester
  - Hara = Materielle Bindung | Erdung | Kraft
  - L> Pendeluhren → Frequenzkopplung
  - L> Mobile → viele Gleichgewichte
- = Herz : Das Herz ist das zentrale Organ für die gefühlsmäßige Auseinandersetzung des Menschen mit seiner Umwelt

# leadership meditation

In Körper...

Ziel ist ein harmonisches  
Zusammenspiel

- = Zwischen Chaos (Freiheit, schöpferischen, Qualitativem)  
Ordnung (Sicherheit, Stabilität, Regelhaftem)  
Energie (Kraft, Handeln, Wirken)
- = Pendeln zwischen  
Universellen und Individuellen Verhältnis
- = Ausbalancieren von Heresay  
und Atemung
- = Kern = Energie- und Atemlehre

# leadership meditation

Hier und Jetzt

## Gesundheit + Vitalität

- = Im Einklang mit Sein, Werden, Leisten
- = Rhythmische Lebensgestaltung
  - ↳ dazu bedarf es der Achtsamkeit
- = Hirn, Herz, Hara
  - Das mit Abstand größte Hebel für Kraftentfaltung
  - Stärkung + Klärung
- = Paradigmenwechsel
  - These Bewußtsein + Materie getrennt ist nicht mehr zu halten
  - Es kann als bewiesen gelten, dass ein verbindendes, universales Feld existiert, das die Welt in Juxta Zusammenhält



# leadership meditation

## Denken & Leadership

- = Orientierung geben
- = Zugang zu einer Dimension der Intuition, jenseits von Raum + Zeit
- = Kombination von Kopf- und Herzdenken
  - ↳ Wer mit dem Herzen von der Zukunft her denkt, fühlt, ahnt, der gestaltet wirksam Gegenwart

= Kopfdenken ( Analyse, Vergangenheitsbezug  
 $3+4=7$

Herzdenken ( Synthese, Zukunftsbezug  
 $7=1+3+3$   
 $7=2+4+1$

.....  
Vorausspüren der Zukunft, von der Lösung her!