



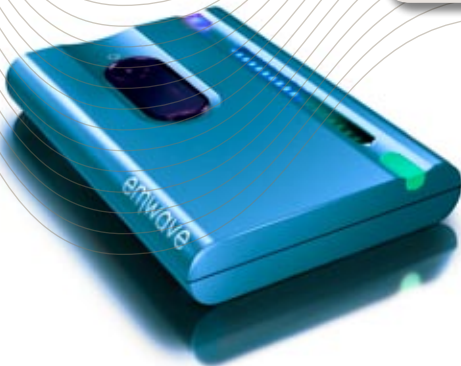
# Stress-Reduktionsprogramm

# HeartMath Stress-Reduktionsprogramm

Das Programm basiert auf jahrelanger Forschung des HeartMath®-Instituts (mit Sitz in Kalifornien, USA) und entstand in enger Zusammenarbeit mit Neurologen und Kardiologen verschiedener Universitäten. Das Ergebnis ist eine Technologie, mit der die physiologischen Faktoren von Stress gemessen werden können. Mit Hilfe der entwickelten Techniken und dem **emWave®**-System werden Gesundheit und Leistungsvermögen der Teilnehmer deutlich verbessert.

Es besteht ein erwiesener Zusammenhang zwischen dem Herzrhythmus und mentalen, emotionalen und physiologischen Vorgängen im Körper. Mit dem emWave®-Computerprogramm ist es nun möglich, eine Rückmeldung über den inneren Zustand zu bekommen. Das Ausmaß des inneren Gleichgewichts wird unmittelbar und kontinuierlich auf dem Bildschirm angezeigt. So können Sie am PC selbst verfolgen, wie Ihre Gedanken und Gefühle Ihren Herzrhythmus beeinflussen und wie sich die Anwendung der HeartMath®-Techniken positiv auf Sie auswirkt.

Mit dem **HeartMath® Stress-Reduktionsprogramm** kommen Sie optimal ins Gleichgewicht. Die Methode ist einfach und solide, mit wissenschaftlich bestätigten Ergebnissen. Die Stärke liegt in der Kombination von Einfachheit und Wirkung. Mit wenig Zeitaufwand erzielen Sie mehr Gleichgewicht und Freude in Ihrem Leben. Dieses patentierte Programm kann nur bei Trainern und Coaches absolviert werden, die durch HeartMath ausgebildet und lizenziert wurden.



## Vorteile

Mit der HeartMath®-Methode lernen Sie, Ihre Ziele durch geistige und emotionale Selbststeuerung zu erreichen. Die Anwendung der Techniken ermöglicht Ihnen eine veränderte Sichtweise auf Ihre Probleme. Dadurch entsteht Raum für kreative und wirkungsvolle Lösungen. Schritt für Schritt entwickeln Sie eine neue Fertigkeit im Einsatz Ihrer emotionalen und intellektuellen Qualitäten. Sie werden in die Lage versetzt, die alltäglichen Herausforderungen besser zu meistern und Ihr eigenes Potenzial immer mehr auszuschöpfen.

Stressabbau hat einen angenehmen und positiven Effekt auf Ihre Vitalität, ihre Lebensfreude und somit Ihre Lebensqualität. Ihre Leistungen werden besser, Sie vertrauen mehr Ihrer Intuition und sind im Privatleben und bei der Arbeit glücklicher und zufriedener.

Das Stress-Reduktionsprogramm ist auf die Anforderungen der heutigen Zeit zugeschnitten. Es ist einfach zu lernen und verfügt über eine sehr klare Struktur. Mit geringem Zeitaufwand erzielen Sie in kurzer Zeit beeindruckende Ergebnisse.

### Anwendungsergebnisse bei Nutzern des Programms

- mehr Energie und Vitalität
- weniger Stress (und niedrigerer Blutdruck)
- mehr emotionales Gleichgewicht
- besserer Schlaf
- bessere Konzentration



## Der Kern der Methode

Das HeartMath Stress-Reduktionsprogramm umfasst sechs Einzelsitzungen von jeweils einer Stunde, verteilt über 2 Monate. Dabei sind erste Ergebnisse schnell spürbar. Die gelernten Techniken werden von den Teilnehmern unmittelbar eingesetzt, um den alltäglichen Stress zu reduzieren. Im Laufe der ersten Wochen werden die positiven Auswirkungen immer deutlicher, und nach 3 Monaten sind schon die meisten Ziele erreicht. Die Anwendung der Techniken wird zu einer Selbstverständlichkeit im täglichen Leben.

Vor und nach Abschluss des Programms wird ein Fragebogen ausgefüllt. Darin werden die verschiedenen täglichen Stimmungen, die persönlichen Einstellungen sowie die stressgebundenen Symptome erfasst. Durch Vergleich des Anfangs- und Endberichtes werden die Trainingserfolge sichtbar gemacht.

“HeartMath ist ein einzigartiges Stress-Reduktionssystem, das außergewöhnlich effektiv Angst und Sorgen mindert und die Leistung verbessert. Im Gegensatz zu vielen anderen Produkten und Programmen, die vergleichbare Wirkungen geloben, hat es eine solide wissenschaftliche Basis und wurde in einer Vielzahl von Situationen getestet, wobei die Ergebnisse eindeutig belegt wurden.“

*Paul J. Rosch, M.D., F.A.C.P., President of the American Institute of Stress and Clinical Professor of Medicine and Psychiatry, New York Medical College*

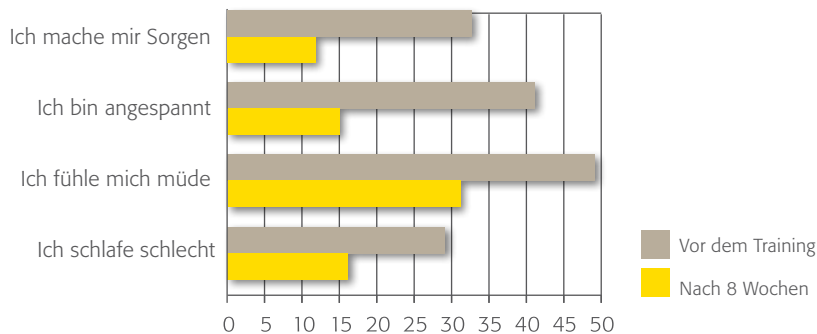
*“Positives Denken mit Deinem Gehirn ist nützlich, aber positives Fühlen, aus Deinem Herzen, gibt einen gewaltigen Impuls für Deine Gesundheit und stimuliert effektives und kreatives Funktionieren.“*

*(aus: Die Neue Medizin der Emotionen, Prof. Dr. David Servan-Schreiber)*

## Erfahrungen in Unternehmen

Dort, wo das Programm angewendet wird, steigt das Leistungsniveau: Es wird effektiver kommuniziert und zusammengearbeitet, es werden definitiv gesündere Entscheidungen getroffen. Die Mitarbeiter sind gegenüber Kunden und Kollegen aufgeschlossener. Die Teilnehmer fühlen sich mehr wertgeschätzt und mit dem Unternehmen verbunden. Ihr Gesundheitszustand verbessert sich, und in vielen Fällen können Fehlzeiten sogar aktiv verhindert werden.

Resultate von 1400 Teilnehmern am HeartMath-Programm



“Das HeartMath-System hat sich als ideale und einfache Technik für den inneren Umwandlungsprozess unserer Mitarbeiter erwiesen. Die Ergebnisse sprechen für sich. Unsere Luftfahrtgesellschaft, Cathay Pacific, kann nun von sich selbst behaupten, über einen ganz eigenen Dienstleistungs-Stil zu verfügen: direkt aus dem Herzen. Dies hat dazu geführt, dass wir dauerhaft den Ruf als Fluggesellschaft mit dem besten Service der Welt haben.“

*Peter Buecking, Director Sales and Marketing, Cathay Pacific Airways LTD Hong Kong*



*'Eine sanfte Methode mit starker Wirkung'*

 HeartMath®

