



Die Ausrüstung zum Streßabbau für die sich wandelnden Zeiten

von
Doc Childre
Gründer von HeartMath®

Die Ausrüstung zum Streßabbau für die sich wandelnden Zeiten

von Doc Childre, Gründer von HeartMath®

Die Broschüre ist für Jeden der mehr Streß, wegen den kaskadenartigen Auswirkungen der Finanzkrise, zunehmenden Naturkatastrophen, die anhaltenden Kriege, oder aus anderen Gründen, während sich dieser schnell wandelnden Zeiten hat.

Die Finanzkrise markiert eine bemerkenswerte Wende in der Spirale des globalen Wandels. Das Globalbewußtsein wird dazu aufgefordert, sich von dem Streben nach Eigengewinn auf Kosten anderer, auf eine auf das Herz basierende und ausgewogenerer Lebensweise und Fürsorge für die Ganzheit umzustellen.

Als die Währung das Rückgrat des Friedens, Glücks und der Erfüllung bildete, wurden die meisten globalen Systeme von Gier angesteckt. Systeme und Gesellschaften haben sich weit von einer herzbasierenden Lebensweise und von den Grundwerten der Kooperation, Fairness und Sorge für andere und die Ganzheit entfernt. Das was falsch herum war, wird nun wieder richtig herum gedreht.

Leider verursacht das wieder ins Gleichgewicht kommen der Gesellschaft starke wirtschaftliche Schwankungen und Streß der uns alle betrifft. Es ist offensichtlich, daß die Wiederstabilisierung der Finanzwelt nicht auf einem schnellen Weg passieren wird, sondern eher über einen längeren Zeitraum hinweg. Jeden Versuch den die Entscheidungstreffenden machen um dem Ziel näher zu kommen, wird ein Schritt sein der den Zeitpunkt näher rückt, wo die Reichen, die Mittelklasse und die Armen wieder zu Kräften kommen können.

Mit Mitgefühl stelle ich fest, dass es Einigen wesentlich schwerer fällt als Anderen. Während einer Krise gibt es mehrere Gefühlsstufen durch die die Betroffenen gehen müssen: z.B. Schock, Wut, Schuldzuweisung, Verzweiflung, Trauer, ua. *Dieser Prozeß ist sehr schmerzreich, undes ist dennoch hilfreich, die Schockreaktion aus unserem Kopf, Emotionen, und dem Nervensystem auszuräumen.*

Nach dieser Phase ist es fürs Herz einfacher sich wieder zu öffnen. Mit etwas Eigenanstrengung können Menschen ihre Bewältigungsfähigkeiten wieder aufbauen und somit mehr Klarheit und Vertrauen gewinnen, um Fortschritte zu machen. Wegen unterschiedlicher Ausgangssituationen und individueller Unterschiede wird der Erholungsprozeß nicht für alle gleich sein. Aber seien Sie sich gewiß, dass Sie letztendlich eine psychologische Kehrtwende erreichen können und ihre Fähigkeit effektiv zu handeln zunimmt – *insbesondere wenn Sie diesen Prozeß zusammen mit anderen machen.*

Machen Sie eine Kehrtwende

Wenn eine erhebliche Krise passiert, so wie in dem derzeitigen ökonomischen Umbruch der so viele Menschen betrifft, erschöpft sich unsere Streß-Toleranz wegen dem anfänglichen Schock und der Gefühlsverletzungen. Die ersten Gefühle sind gefolgt von Überwältigungsgefühlen, was unsere Fähigkeit mit der Situation zurecht zu kommen beeinträchtigt. Es ist jedoch vollkommen verständlich, wieso wir diese Gefühle haben.

Anfänglich kann es hilfreich sein solche Gefühle zu empfinden und seinem Ärger Luft zu machen, um den Druck zu vermindern. Wir brauchen Zeit um unseren Schock, Trauer, und Ärger wahrzunehmen, oder um uns still in Ungestörtheit auf uns selbst und unsere eigenen Schmerzen zu besinnen. Nach dieser Anfangsphase, wie lange sie auch immer dauert, müssen wir uns auf Gedanken der Selbst-Fürsorge zurück besinnen und unsere Gesundheit wieder in Betracht ziehen. Dann können wir einige einfache Anstrengungen unternehmen um anzufangen dem Streß gegenzusteuern, was wiederum die Bewältigung der Probleme wesentlich einfacher machen wird. Anfänglich mag das schwer erscheinen, dennoch können diese einfachen Vorschläge aus diesem Heft Ihnen helfen um mit Ihrer inneren Stärke und Sicherheit wieder in Verbindung zu treten.

Auch wenn wir unsere finanziellen Aufforderungen und Ängste nicht plötzlich verschwinden lassen können, so können wir dennoch einfache Schritte unternehmen, um unseren wiederkehrenden Streß in Schach zu halten, Angst abzubauen, und unsere Kapazität zu einen weniger gestressten Zustand aufrechtzuerhalten. Wenn wir Schritte unternehmen um unseren Streß, wo wir können, zu reduzieren, wird das Stärke und Klarheit schaffen, um besser mit den schwierigeren Zeiten umzugehen.

Auch wenn die Situation in der wir uns befinden "so ist wie sie ist", können wir eine psychologische Wende in uns selbst vornehmen, sodaß extra Streß keine zunehmend

negativeren Auswirkungen auf die Gesundheit hat. Wir können eine ganze Menge des Streß abbauen indem wir eine "Einstellung der Anpassung" annehmen, bis wir unsere Bewältigungskapazität wiederherstellen. Das wird das Auslaugen unserer Energie verringern und uns helfen klar zu denken, um Hilfe für uns und unsere Familien zu finden zu können.

Wenn wir zunehmenden Streß erfahren ist es oft schwierig, die Hinweise zu hören die in der Situation am hilfreichsten wären. Aus diesem Grund werde ich einige der Punkte, die helfen können, in dieser Broschüre wiederholt vortragen.

Im Folgenden sind einige Übungen um Streß besser zu bewältigen und unser System neu einzustellen, sodass wir uns in den wandelnden Zeiten dennoch vorwärts bewegen können.

1. Kommunikation und Umgang mit anderen pflegen

Einer der wichtigsten Schritte die Sie unternehmen können, ist Ihre Gefühle jemanden, oder einer Gruppe an Leuten mitzuteilen, die eine ähnliche Erfahrung gemacht haben. Dann nehmen sie eine soziale Einstellung in Bezug auf andere ein, und bieten Sie emotionalen Beistand an. Das hilft Ihnen insbesondere Ihr Herz wieder zu öffnen, was Ihnen Stärke und emotionales Gleichgewicht bringt. Selbst wenn Sie zusammen lachen oder weinen, spüren Sie oft eine durchaus merkbare Erleichterung.

Wenn Menschen sich treffen um sich gegenseitig zu unterstützen, vervielfacht sich die Gruppenenergie, und das kommt der Einzelperson zu nutzen. Es ist allgemein bekannt, dass eine kollektive Zusammenarbeit in einer Gruppe helfen kann, intuitive Inspiration und effektive Lösungen für die anstehenden Probleme zu finden. Wenn sich Menschen nicht nur in dem Kopf befinden, sondern auch in dem Herzen sind, dann hilft die Gruppenenergie den Spirit des Individuum zu heben, was wiederum hilft Streß und Angst abzubauen.

Wenn sie sich umhören, können Sie oft eine kleine oder größere Gruppe an Menschen finden, die mit ähnlichen Problemen wie Sie haben sich beschäftigt. Einige Leute mögen einen Widerstand empfinden sich mit anderen Leuten zu umgeben, aber in Krisen und Streß-Zeiten würde ich Ihnen empfehlen das nochmal zu überdenken. Oft kann das akuten Streß und somit ein Gesundheitsrisiko vorbeugen. Auf Dauer wird es einfacher für Sie sein, wenn Sie diese Erfahrung machen. Sie

können auch interaktive Gruppen, Blogs, und hilfreiche Dienste auf dem Internet finden.

2. Sich dem Herzgefühl wieder öffnen

Wenn sich das Herz wieder öffnet, dann können Selbstsicherheit und Zuversicht auch wieder allmählich zurückkehren. Seien Sie geduldig mit dem Prozeß und haben Sie Mitgefühl mit sich selbst! Es ist normal dass sich am Anfang einer Krise unser Herz schließt, ganz speziell während der Schock- und Wut-Phase. Wenn unser Verstand zulange ohne die Weisheit des Herzen arbeitet, dann kann er überladen werden von dem Verlustsgefühlen, und unser System kommt dann zum Stillstand wegen Ärger, Angst –Projektionen und Verzweiflung. Es ist verständlich das man diese Gefühle empfinden kann, aber es ist wirklich wichtig, soweit wie möglich, sich wieder auf eine Herz-Verbindung mit anderen Menschen zu öffnen.

Ein guter Weg um sein Herz wieder zu öffnen ist Freundlichkeit und einführende Unterstützung für einander, oder ehrenamtliche Arbeit um anderen in Not zu helfen, selbst wenn sie selbst in Not sind. Jeder kleiner Akt aus Mitgefühl macht einen großen Unterschied. Das ist einer der schnellsten Wege um Ihren Halt wiederzugewinnen, und der Streß der Ihre Gesundheit beeinflussen kann, wieder in den Griff zu bekommen. Forschung hat bewiesen, dass Fürsorge und Mitgefühl Neurochemikalien aussetzt, die unserem System helfen wieder ins Gleichgewicht zu kommen. Sorge und Unsicherheit erhöhen Streß, selbst wenn Sie der Meinung sind, dass Sie guten Grund zum sich Sorgen haben. Eine ganze Menge des Streß kann durch Fürsorge und der Interaktion mit anderen reduziert werden.

Wenn Gesundheitsprobleme Sie von dem Zugang zu anderen Menschen abschneiden, dann können Sie dennoch davon profitieren anderen Menschen echte Gedanken und Gefühle zu schicken. Falls Sie Ihr Haus nicht verlassen könne, versuchen Sie Besucher einzuladen, damit Sie über Ihre Gefühle sprechen können und um den Emotionsdruck zu entlassen. Wenn das auch nicht möglich ist, dann versuchen Sie mit anderen wenigsten per Telefon und Computer zu kommunizieren.

3. Üben Sie sich in Dankbarkeit und Wertschätzung

Eine sehr hilfreiche Übung um Streß zu reduzieren und wieder in ein emotionales Gleichgewicht zu kommen ist, sich jeden Tag eine bestimmte Zeit zu nehmen, um jemanden oder etwas echte Gefühle der Wertschätzung zu schicken – sei es an Kinder, Haustiere, Familienmitglieder oder was auch immer Sie Gefühle der

Wertschätzung entgegenbringen können. Es ist wichtig das die Wertschätzung echt ist (mit einem Herzgefühl, nicht nur von dem Kopf gesteuerte Gedanken), da das die biochemischen Systeme des Körpers aktiviert und somit hilft, den Streß abzubauen und unsere Psyche zu stabilisieren. Wenn unser Geist schwach ist, beweist sich die Übung der Wertschätzung und Dankbarkeit als hilfreich. Somit können Leute wieder mit dem Geist der Hoffnung in Verbindung treten und der Herzinitiative um progressive Schritte vornehmen zu können.

4. Reduzierung des Dramas

Hier ist ein weitere effektiver Weg um den Energieverlust zu verringern und Angst abzubauen: üben Sie sich nicht der Tendenz nachzugehen ins Drama zu verfallen während dieser kritischen Zeit. Wenn sich unsere Gedanken ständig um Schuldzuweisung drehen, Ärger, Trübsinn und Untergangsszenarien die wir in die Zukunft projektieren, dann wächst unser Drama an, und es macht „schwer zu ertragendes“ noch schwieriger. Wenn man Drama zu einer bestehenden Situation hinzufügt, dann wird unsere intuitive Einsicht gehemmt, die dringend wird, um erfolgreich durch die Herausforderungen zu gehen.

Beginnen Sie Ihre Übung indem Sie nicht exzessiv Drama hinzufügen, wenn Sie anderen von Ihrer Lage erzählen. Wenn wir anderen *echt unserm Gefühle vom Herz aus* mitteilen, dann ist es weniger wahrscheinlich dass die Probleme wiederholt und übertrieben dargestellt werden. Damit besteht die Tendenz nüchtere Unterstützung zu ermutigen und auf die Lösungen zu fokussieren. Natürlich wird es etwas Drama geben wenn Sie anderen Ihre Gefühle mitteilen, und das ist ok, insbesodere während der ersten Phase der Krise. Aber wenn Sie andauernd exzessives Drama mit sich tragen, dann werden Sie sich möglichen Lösungen gegenüber nicht offen sein, da andauerndes Drama den Gedanken und Gefühlen Energie abzieht, und sie werden sich schlechter fühlen nach dieser Interaktion. Üben Sie sich darin das Drama zu reduzieren, aber versuchen Sie nicht andere oder sich selbst dafür verurzuteilen, wenn Sie dennoch Drama kreieren. Die Menschen versuchen immer so gut wie sie es vermögen zu handeln, bis sie sich wieder stabilisiert haben und sicherer fühlen. Versuchen Sie immer Mitgefühl in allen zwischenmenschlichen Interaktionen zu haben.

Weitere Vorschläge um Drama zu reduzieren:

Wenn Sie sich dabei ertappen in Ihrem inneren Dialog sich wiederholt mit übertriebener Sorge und angstreichen Projektionen im Kreis zu drehen, oder wenn

Sie im Gespräch mit anderen ständig die Probleme Ihrer Lage dramatisieren, dann erinnern Sie sich selbst daran: „Das Drama hilft nicht etwas zu lösen, was bereits passiert ist, mein Übertreiben kann die Situation nur verschlimmern“. Dann machen Sie einen ernstgemeinten Versuch Ihre Gedanken, Gefühle und Konversationen mit Ideen die Ihre Bedürfnisse und Ihren Aktionsplan unterstützen wieder in Bahn bringen. Akzeptieren Sie, dass Sie nicht in der Lage sein mögen, alle internen Dramaszenarien und Ängste sofort abzustellen. Aber Sie können dennoch mit dieser Übung effektiv Ihren Energieverlust durch Streß reduzieren.

Wenn wir kontinuierlich verstärkt Ärger, Angst und Frucht durch unsere mentalen- und emotionalen Systeme produzieren, dann erzeugen diese Gefühle einen übermäßig hohen Grad an Streßhormonen in unserem Körper, wie Cortisol und Adrenalin. Wenn so ein Zustand lang andauernd ist, dann kann das eine Vielzahl an Gesundheitsproblemen auslösen, was auch ein potentiell mentales und emotionales Ungleichgewicht auslösen kann. Weniger Drama reduziert wiederum den Streß und kann somit späteren Gesundheitsproblemen vorbeugen, oder bereits Entstehende verschlimmern. Wenn sie sich üben, wird die Energie die sie sparen Ihnen helfen um wieder zurück ins Gleichgewicht zu kommen, und Klarheit und eine positive Initiative zu finden.

Passen Sie auf, dass Sie sich nicht selber für Rückfälle verurteilen. Es ist OK. Es passiert jeden. Besinnen Sie sich daran sich wieder in ihrer Herz-Verbindung zu üben und machen sie weiter. Jede Anstrengung die Sie unternehmen, weder klein noch groß, hilft wirklich. Die Anstrengungen werden auf Dauer einfacher, wenn Sie den Nutzen sehen.

5. Steuern Sie Ihre Reaktionen zu den Nachrichten

In dieser Zeit der ökonomischen und globalen Unsicherheit, ist es wichtig, dass wir nicht unseren Streß verstärken, indem wir uns das Schlimmst ausmalen, während wir die Nachrichten angucken. Deshalb ist es wichtig den Nachrichten in einem *neutralen Zustand* zuzuhören. *Neutral* zu sein heißt, nicht zu schnell auf einen Beitrag zu reagieren, nicht voreilig Schlüsse zu ziehen, ohne die vollständige Information zu haben und beherrschen Sie der Versuchung die negativen Auswirkungen zu dramatisieren oder vollkommen damit eingenommen zu sein. Sie können Ihre Ansicht beibehalten, aber seien Sie sich bewußt, wieviel negatives Drama Sie jeden Vorfall oder Enttäuschungen während der Nachrichten zuordnen. Die Nachrichten sind ein großer Teil der zu unserem Streß beiträgt. Üben Sie sich darin, für den Rest des Tages *neutral* in Bezug auf die Nachrichten *zu sein*, um zu vermeiden zuviel emotionale

Energie in das Wiederholen der Probleme zu stecken. Es besteht ein Unterschied darin, ob wir ein Problem bewerten oder es übertrieben in unseren Gedanken herumwälzen, was dazu führt, dass unsere Energie ausgelaugt wird und unser Ärger, Angst und Furcht intensiviert wird. Wenn Sie sich in „neutral“ üben, dann können Sie lernen, ob Sie sich produktiv mit einem Problem beschäftigen, oder ob Sie von einem Problem eingenommen werden. Es ist OK, wenn Sie Ihre Meinungen und Ansichten beibehalten, aber es ist dennoch wichtig, dass Sie Ihre emotionalen Reaktionen im Griff haben, um nicht vom Streß überwältigt zu werden.

Wenn Sie unter extremen Streß und Angst leiden, kann es helfen, wenn Sie die Zeit, die Sie mit Nachrichten verbringen, verringern. Viele Leute haben Angst vor den Nachrichten, weil Sie nicht wissen wollen, was passiert ist, und sie haben Angst, die Nachrichten zu verpassen, weil sie dann nicht informiert sind, was als nächstes ansteht. Wenn Sie von viel Angst und verschiedenen Arten von Depression betroffen sind, dann kann es helfen, wenn Sie gelegentlich die Menge der Nachrichten reduzieren, um die *Intensität* der Furcht und der Angst in diesen Zeiten zu reduzieren. Es ist die *Intensität*, die die Furcht und Angst manchmal unerträglich machen. Sie müssen damit experimentieren, um zu sehen, ob sich weniger mit Nachrichten zu beschäftigen Ihnen genauso hilft, wie vielen anderen, die an einem hohen Grad von Angstzuständen leiden. Gemessen an Ihrer Streß-Last und der Empfindlichkeit Ihrer emotionalen Natur zum ständigen Medien-Rummel um Themen, die Ihren Ärger und Furcht verstärken, müssen Sie eine Entscheidung treffen, inwieweit Sie sich den Medien aussetzen wollen. Es geht darum, die Zeit, die Sie mit den Medien verbringen, auf Ihre eigene Situation abzustimmen. Wir sollten nicht die Medien verurteilen, da wir selber dafür verantwortlich sind, was wir anschauen und was für Auswirkungen es auf uns hat.

6. Gebet oder Meditation

Gebet oder Meditation kann eine Korrektur zur eigenen Einstellung vereinfachen, ganz insbesondere, wenn Sie sich auf Ihr Herz einstellen, und versuchen, einen objektiveren Zustand zu finden. Mitgefühl für sich selbst und andere auszustrahlen, und Dankbarkeit zu fühlen, ist eine Art des Gebetes oder der Meditation. Es hilft, wenn die Gedanken sich beruhigen und es kann Sie zu neuen Perspektiven öffnen, und einem wieder Hoffnung und eine neue Richtung geben. Es ist wissenschaftlich bewiesen, dass die Ausstrahlung von Mitgefühl und Anerkennung an andere oder zu Situationen, eine positive Auswirkung auf den Hormonhaushalt und das Immunsystem hat. Alles, was das Immunsystem stärkt oder eine Belastung verringert,

ist es wert zu üben, insbesondere bei langanhaltenden Streß. Dankbarkeit, Fürsorge und Mitgefühl auszustrahlen hilft auch dem Nervensystem und dem Herzrhythmus. Das wiederum bringt unsere Emotionen und unsere geistigen Zustand ins Gleichgewicht, und kann somit nützlich für verschiedene Arten von Depression und Angstzuständen sein.

Was auch immer Ihre religiösen oder spirituellen Praktiken sind, kann es durchaus nützlich sein wenn man diese in diesen Zeiten wirklich anwendet und praktiziert. Gebet oder Meditation anzuwenden kann Hoffnung wiederherstellen und Zuversicht steigern. Sobald Hoffnung wieder reaktiviert ist, dann kommt die Zuversicht auch allmählich zurück. Wir können alle zu unsere Quelle der Stärke durch unser Herz in Verbindung treten, dennoch ist es verständlich, dass Streß und Krisen beizeiten eine Trennung von unseren Herzgefühlen bewirken können. Diese Verbindung kann wieder hergestellt werden. Viele Leute haben eine Rückkehr von schmerzreichen Erfahrungen gemacht. Ich habe es geschafft, und auch Sie können es schaffen, durch wirkliches Engagement und und Selbstdisziplin. Der wichtigste Schritt für mich, um mich von meiner persönlichen Krise zu erholen, war für mich mein Herz wiederzuöffnen durch tief empfundene Fürsorge, Mitgefühl, und Wertschätzung anderer. Das zündete den Funken zu meiner allmählichen Rückkehr meiner Selbsicherheit – das war der größte Teil um einen Fortschritt zu machen und meine Leben neu zu kreieren.

7. Herzbasierendes atmen um Streß und Angst zu reduzieren.

Üben Sie sich im Atmen, während Sie sich vorstellen wie der Atem durch die Partie ums Herz, oder dem Mittelpunkt ihres Brustkorbes ein und ausströmt. Stellen Sie sich vor wie Sie sich Zeit nehmen um Ihr System wieder aufzutanken, indem Sie sich vorstellen Ruhe und Ausgewogenheit einzuatmen (als ob Sie ein gefühlstärkendes Tonikum atmen würden um den größten Schmerz zu lindern). Es kann helfen wenn Sie sich daran erinnern sich gelegentlich auf den Prozeß zu fokussieren und den Prozeß ernst zu nehmen. Der Schlüssel um diese Übung effektiv zu machen ist, dass Sie ein *echtes Gefühl* der Ruhe und der Entspannung fühlen (oder ein anderes Gefühl, je nachdem was Sie wählen). So können Sie z.B. eine Haltung der Ruhe und Ausgewogenheit einnehmen, oder die druch die Atmung der Gefühle der Schätzung und des Mitgefühls austauschen. Wenn Sie die Übung im Griff haben, können Sie diese Atmung anwenden während Sie sich an einem stillen Ort aufhalten, oder während Sie zu Fuß gehen, joggen oder sogar in einer Unterhaltung. Die Übung ist besonders hilfreich bei Angst, Ärger oder milder Depression.

Die Herz-Atmung wird von Ärzten, Krankenschwestern und Krankenhäusern weltweit unterrichtet. Die Atmung ist insbesondere während einer Krise oder jederzeit wenn Sie Ärger, Angst, oder eine Gefühlsüberlastung empfinden. Nachdem Sie die Herzatmung für eine zeitlang geübt haben, werden Sie in der Lage sein, streß-erzeugende Einstellungen schneller zu ändern um Ihre Grundlinie für Streßtoleranz zu nullen.

8. Schlaf

Schlaf ist besonders wichtig während Zeiten mit zunehmenden Streß. Aber eben genau wegen der Zunahme an Streß können viele Leute nicht schlafen. Mehr Menschen als jeh zuvor wenden sich an rezeptpflichtige Medikamente, aber es empfiehlt sich zuerst alternative Methoden auszuprobieren, falls eine einfache Methode helfen könnte. Sie müssen sich selber entscheiden was Sie für Ihr Schlafproblem benötigen.

Die Atmung der Ruhe und Entspannung für ca. 5 Minuten vor dem Schlafengehen hat vielen Menschen geholfen besser zu schlafen. In dem Internet kann man viele Vorschläge finden wie man seinen Schlaf verbessern kann, inklusive Stretching und Bewegung. Einige der Vorschläge mögen für sie effektiv sein, andere nicht. Experimentieren Sie um herauszufinden was für Sie am Besten funktioniert. Aber lassen Sie sich nicht zu Dingen überzeugen die sich nicht gut anfühlen. Falls Sie verschriebene Medikamente zu sich nehmen müssen, versuchen Sie mit geringen Dosierungen anzufangen, oder halbieren oder dritteln Sie die Medikamente, falls *weniger* noch für Sie ausreicht.

Achtung: Falls es Ihnen schwer fällt zu schlafen, dann versuchen Sie soviel Schlaf wie möglich zu bekommen, und versuchen sie sich nicht ständig Sorgen um den Schlaf zu machen. Sich mit Sorgen gedanklich im Kreis zu drehen vergrößert Ihr Problem nur weil es Ihnen Energie entzieht, insbesondere wenn Sie viel Schlaf verpaßt haben. Tun Sie was Sie machen müssen und üben Sie sich darin sich nicht exzessive Sorgen um Ihren Schlaf zu machen.

9. Bewegung

Falls es möglich ist, werden Sie feststellen, dass Bewegung in schwierigen Zeiten sehr nützlich sein kann. Es ist oft schwierig die Initiative zu finden sich zu bewegen, wenn wir uns emotional verletzt fühlen oder Angst haben. Mir ging es so, bis ich es letztendlich versucht habe. Mir wurde es schnell klar, dass es mir half von

dem *Problem loszulassen* und den Nebel und die Anspannung die sich durch die Anhäufung von Angst, Ärger und Sorge, angesammelt hat. Bewegung wird nicht die Ursache für den Streß wegnehmen, aber es wird Ihre Kapazität darin starkere mit Streß besser umgehen zu können und weniger Energieverlust dabei zu haben. Sie müssen kein vollständiges Trainingprogramm ausüben um Ihre Gedanken zu klären und Ihre Gefühle zu stabilisieren. Probieren Sie aus, was am Besten für Sie funktioniert, aber versuchen Sie wenigstens Ihren Puls für eine Weile zu steigern. Versuchen Sie sich bewußt zu sein und nicht negative Gedankengänge zu wiederholen während Sie sich bewegen oder Sport machen. Sie können während Sie sich bewegen die Atmung zur Einstellungänderung machen (siehe Kapitel 7).

10. Reduzieren Sie den Vergleich von Jetzt mit Früher

Was oft am schwierigsten nach einer Krise oder einer großen Änderung für uns sein kann ist es, nicht das *Leben in der Gegenwart, mit dem wie es früher war* zu vergleichen. Wenn wir das anfänglich tun, weil wir noch den Schock, die Trauer oder einen tiefen Verlust verarbeiten müssen, ist das ok. Die Zeit die es kostet um unseren Ärger Luft zu machen ,und uns von der Verzweiflung zu erholen, kann für jeden unterschiedlich lang sein – und Zeit kann auch nicht erzwungen werden, da das Heilen von Kummer/seelischer Qual nicht auf Plan oder Agenda passiert. Dennoch werden wir in unser eigenen Zeit wieder an Stabilität gewinnen und in der Lage sein wieder im Leben voran zu kommen.

In einer früheren persönlichen Krise habe ich letztendlich festgestellt, daß ich meine Gedanken und Gefühle über die vergangenen Umstände die ich nicht mehr ändern konnte umlenken mußte, um in der Lage zu sein Frieden in dem *Jetzt* zu finden, und somit meine Zukunft aufbauen zu können. Nachdem ich einen durchaus verständlichen Zeitraum der Trauer hinter mich gebracht hatte, fiel mir auf, dass ich tiefen Schmerz und Depression aufrecht erhielt indem ich ständig meine *gegenwärtige Situation* mit der *Vergangenheit* verglich. Die Intuition meines Herzes flüsterte mir oft zu:“ Ständig die Vergangenheit mit der Gegenwart zu vergleichen hilft Dir jetzt nicht mehr. Es ist an der Zeit Deine Energie einzusetzen um Verantwortung zu übernehmen und im Leben wieder voran zu kommen.“ Zuerts war es schwierig, aber um ehrlich mit mir selbst zu sein, wußte ich, dass es an der Zeit war verantwortliche Schritte in die Richtung zu unternehmen, um das emotionale Tribut zu verringern und die Trägheit von dem Aufhalten in der Vergangenheit zu überwinden.

Im Folgenden ist eine Übung die mir persönlich geholfen hat. Diese Praxis die hier vorschlage ist v.a. nach der ersten Phase des anfänglichen Ärgers, Trauer und Verzweiflung. Niemand würde in der Lage sein uns davon abzuhalten die Vergangenheit mit der Gegenwart zu vergleichen während dieser ersten Phase der Trauer und Verzweiflung. Es ist normal Vergleiche anzustellen, das ist ein Teil dieser Phase. Erlauben Sie sich soviel Zeit zu nehmen wie Sie benötigen. Manche Menschen empfinden den Verlust, Schmerzen oder Verzweiflung nicht so stark wie andere, weil Ihre Situation anders ist. Für solche Leute könnte die erste Phase wesentlich kürzer sein, deshalb könne Sie sich früher dafür entscheiden diesen Prozeß für die Gefühlsverbesserung anzuwenden.

Empfohlene Übung:

Mit Mitgefühl für sich selbst und Geduld, machen Sie eine echte Entscheidung mit Ihrem Herzen um Ihre eigenen Vergleichs-Gedanken und -Gefühle der Vergangenheit zu erkennen. Als Sie sich den in den Kreis drehenden Gedankengängen bewußt werden, können Sie fühlen wie Ihre Energie abnimmt. Aber Seien Sie sich über diese ständigen Voreingenommenheit, die Ihren Geist auslaugen und unterdrücken kann, bewußt. Sie brauchen Ihre gute Stimmung, um sich wieder zu stabilisieren und um voran zu kommen. Dann versuchen Sie sich ganz ungezwungen auf etwas zu konzentrieren, was nicht soviel Schmerzen und Energieverluste verursacht.

Es kann oft helfen wenn Sie Ihre Gedankengänge ändern indem Sie in diesem Moment etwas anderes unternehmen, oder indem Sie den Gesprächsgegenstand wechseln, wenn Sie über die Vergangenheit sprechen. Oder Sie können Ihre Gedanken austauschen mit Gedanken der Wertschätzung für jemanden den Sie mögen. Mit Übung werden Sie in der Lage sein Ihre Gefühle und Gedanken zu erkennen und dann – *den Fokus auf etwas anderes umzustellen*, etwas was Sie nicht betrüben oder deprimieren wird. Wenn Sie die Gefühle von dem Herz aus steuern, nicht nur dem Kopf, dann unterdrücken Sie nicht ihre Gefühle, sondern sind in der Lage sie zu ändern .

Wir können alle Fortschritt darin machen unseren inneren Frieden wiederherzustellen, aber wir müssen eine aktive Rolle einnehmen. Emotionale Selbst- Erhaltung ist ein wichtiger Bestandteil. Das heißt nicht, dass Sie nie Gefühle oder Gedanken über die Vergangenheit haben werden. Ihre eigenes vom Herz stammendes Urteilsvermögen wird wissen, ob Sie in einem depressiven Gedankengang nachgehen, oder ob Sie erfreuliche Erinnerungen über die Vergangenheit haben.

Viel Energie kann mit dieser Übung erhalten werden, und sie kann vor allem helfen die Depression, die einem emotionalen Rückschlag folgt, etwas abzumilern. Mit Mitgefühl für sich selbst und Geduld, können Sie aus den Tiefen der schwierigeren Zeiten wieder auftauchen, ganz insbesondere wenn Sie mit der Stärke in Verbindung kommen, die davon kommt, wenn Sie einen festen Entschluß vom Herzen aus fassen sich wieder vorwärts zu bewegen. In der Vergangenheit habe ich versucht mich vorwärts zu bewegen, ohne große Erfolge. Dann wurde ich mir bewußt, dass ich hauptsächlich versuchte es mit meinem Verstand zu machen, ohne mein Herz einzuschalten. Wenn Sie Ihre Situation mit Ergebenheit und echt gemeinter Fürsorge angehen, dann wird die Stärke Ihres Herzens aktiviert, was Ihnen wiederum mit Besserung und Wieder-Stabilisierung hilft.

11. Die Angst reduzieren

Angst wird dadurch multipliziert, wenn die Flammen des Dramas angefacht werden. Wie hätten sich Millionen von Leuten nach der Schockwelle der ökonomischen Krise, von der Furcht und Unsicherheit über die Zukunft entziehen können? Zur Zeit werden wir ständig mit widersprüchlichen Aussagen über das was wir tun müssen von den Nachrichten und dem Internet überschüttet. Es ist ok, wenn Ihre erste Reaktion Angst wegen Unsicherheit und Mangel an Vertrauen ist. Wenn Unsicherheit Gebiete überschattet in denen wir einmal sicher waren, dann fühlt die Angst die Notwendigkeit uns zu umarmen und zu beschützen. Angst kann nützlich sein als ein Alarm oder in „Kampf-oder Flucht“ Situationen. Allerdings produziert langandauernde Angst gekoppelt mit Drama schädliche Hormon-und Immunsystem –Reaktionen die unsere Gesundheit beeinflusst. Diese biochemischen Änderungen produzieren oft eine Überladung an *Angst* wenn lediglich Vorsicht in vielen Situationen ausreichen würde. Selbst Tiere verhalten sich unterschiedlich wenn Menschen Angst oder ausgewogene Vorsicht haben. Angst und Vorsicht mögen einem ähnlich erscheinen, aber der kleine Unterschied, kann einen großen Unterschied machen je nachdem was für Hormone in dem Körper freigesetzt werden. Vorsicht setzt wohlthuende Hormone frei, während langandauernde Angst Hormone freisetzt die schädlich für unseren Körper sind.

Sie können sich soviel Zeit nehmen wie Sie wollen, dennoch ist es nützlich nach der ersten Phase des Schocks, Ärger und anfängliche Angst sich darin zu üben den *Angstzustand* zu einem Zustand der Vorsicht umzuwandeln. Es besteht ein Unterschied darin, wie diese zwei genannten Zustände Sie emotional und mental beeinflussen. Ständige Angst unterdrückt Ihren Geist und betäubt die Herzverbindung mit sich selbst, zu Ihrer Familie und anderen. Hoffnung wird dann blockiert, und

Sie erschöpfen die Initiative derjenigen um sie herum. Wenn Sie in einem Zustand der Angst leben, dann *werden Sie davon besessen* und es kann letztendlich Ihr Urteilsvermögen und kognitiven

Fähigkeiten, die sie in diesen schwierigen Zeiten brauchen, negativ beeinflussen. Mit ausgewogener Vorsicht zu leben ist anders: *Vorsicht* als Lebenseinstellung kann beschützend sein und dennoch erlaubt sie Ihnen ein Gleichgewicht beizubehalten, gute Entscheidungen zu treffen, was sich positiv auf Ihre mentale, emotionale und Ihre physische Gesundheit auswirkt.

Mit Übung können Sie letztendlich Ihre Gefühle der Angst reduzieren und Ihre Einstellung zur ausgewogenen Vorsicht und Einsicht umstellen. Ich kann es respektieren, dass es schwierig sein kann nicht von häufige Wellen an Angst überrollt zu werden, wenn das Leben um uns herum zusammenbricht, ganz egal was für eine Methode an emotionalem Management wir ausprobieren. Manchmal erfahren wir Angst aufgrund der Umstände, und wir können Sie für eine Weile nicht beeinflussen. Im Folgenden mache ich einige Vorschläge, die mir persönlich mit einer persönlichen Krise halfen, nachdem ich es müde war von meiner Angst unterdrückt zu leben. Wenden Sie diese Vorschläge an, wenn Sie können und seien Sie nicht hart mit sich selbst, wenn Sie für eine zeitlang keine Fortschritte machen.

Diese Übungen haben vielen Leuten geholfen einen neuen Prozeß zu starten um Angst zu reduzieren und mit einem besseren Geisteszustand auszutauschen.

Übung:

Sagen sie sich selbst Folgendes:

„Ich verstehe wieso ich in Angst und Furcht lebe, aber es enzieht mir Energie und gefährdet meine Gesundheit und behindert meine klare Entscheidungsfähigkeit.“

„Ich bin es müde von Angst eingeschränkt zu sein und ich bin bereit meine Einstellung zu ändern, was besser für mein Nervensystem, meine Gesundheit und meine Mitmenschen ist.“

„Ich bin mir bewußt, dass Angst meinen Geist unterdrückt und meine Fähigkeit effektive Entscheidungen zu treffen. Meine ständige Angst hat nicht zur Besserung von irgend etwas beigetragen, deshalb kann ich nichts verlieren wenn ich eine neue Einstellung einnehme, damit ich wieder vorankommen kann.“

„Ich habe nicht die Erwartung alle meine Ängste und Projektionen über Nacht zu

eliminieren, aber ich verpflichte mich dazu mich wenigstens darin zu üben meine Angst zu reduzieren um eine ausgewogenere Einstellung der zweckmäßigen Vorsicht und Einsicht einzunehmen wo ich kann.“

„Ich realisiere dass *jeglicher* Fortschritt helfen kann meinen Verstand, Gefühle, Emotionen und Geist freizusetzen, um die Schritte zu unternehmen um wieder voran zu kommen mit dem was ich tun muß und mich besser zu fühlen während ich es mache. Ich setzte meine eigene Geschwindigkeit in der Reduzierung meiner Ängste und ich werde Mitgefühl für mich selbst im Prozeß haben.“

Lesen Sie die Punkte einmal am Tag für eine zeitlang und machen Sie sich keine Gedanken darüber ob sich etwas über Nacht ändert. Indem Sie die Übung wiederholt lesen, kann es Ihnen helfen Ihre Angstgefühle zu einem ausgewogeneren Gefühl der Vorsicht und Einsicht umzuwandeln während Sie voran kommen. Die Übung wiederholt zu lesen wird Ihnen auch helfen diese Punkte in Ihrer Gefühlswelt zu verankern, was wiederum Fortschritt und Engagement einfacher machen.

Übung:

Setzen Sie sich ruhig hin und erinnern Sie sich daran, dass Sie schon genug Streß haben, ohne dass Sie noch eine extra Ladung an Angst zu tragen. Atmen Sie ruhig für eine zeitlang durch Ihr Herz ein und aus und stellen Sie sich für eine Weile vor, dass sie Mut und Stärke einatmen um das zu unternehmen was sie tun müssen, ohne zwanghaft mit der Angst beschäftigt zu sein. Üben Sie mit Überzeugung und es wird Ihnen helfen die Bedeutung aus der Angst wegzunehmen, was ein wichtiger Schritt in der Angstreduzierung ist. Üben Sie jeden Tag für einige Minuten und jederzeit wenn Sie von der Angst überkommen werden. Dies kann der Beginn sein um einen Unterschied zu machen.

Ich verstehe es und habe es erfahren was für einen Griff Angst auf uns auswirken kann. Aber mit echten Engagement von dem Herz können Sie wenigstens Ihre Sichtweise so ändern dass Sie Ihre Angst reduzieren, was Ihre Kapazität sich besser zu fühlen steigern wird, während Sie sich um Ihre Belange kümmern. Fahren Sie fort sich, wann immer Sie können darin zu üben, die *Bedeutung* aus der Angst langsam wegzunehmen. Seien Sie sanft mit sich selbst und wissen Sie das es ok ist wenn Sie nicht alle Angst und Sorge auf einmal eliminieren können wenn Sie aufkommt. Wissen Sie dass *jeglicher Fortschritt zählt* – das wird förderlich für mehr Fortschritt sein.

12. Seien Sie in kontakt mit Ihrer Familie

Haben Sie ehrliche Kommunikation mit Ihrer Familie über den Streß den jeder von Ihnen erfährt. Es ist wichtig Ihre Gefühle nicht aufzustauen und den Streß zu unterdrücken, da es den Streß nur vervielfachen wird. Machen Sie eine Vereinbarung sich gegenseitig mehr Spielraum und Beihilfe zu geben, oder wenn jemand bissig oder gereizt ist, das nicht persönlich zu nehmen. Erklären Sie das auch Ihren Kindern, da die es normalerweise den Umfang Ihrer Erfahrung nicht so gut nachvollziehen können. Seien Sie so positiv wie möglich wenn Sie sich mit Kindern beschäftigen und versichern Sie ihnen, das obwohl die Lage zur Zeit schwierig ist, dass es wieder besser werden wird. Erhalten Sie die Kommunikation mit Ihrer Familie aufrecht, auch wenn es manchmal schwierig ist. Es hilft.

13. Machen Sie sich keine Schuldzuweisungen

Machen Sie sich keine Schuldzuweisungen wegen Ihrer Krise, da es nur Streß hinzufügt und keine Vorteile mit sich bringt. Versuchen Sie nicht in Ihren Gedanken die Situationen zu wiederholen, in denen Sie eine Entscheidung treffen hätten könne, die diese Situation vermeiden hätten können. Wir wurden alle von unerwarteten Begebenheiten und Änderungen überrascht, seien Sie also behutsam mit sich selbst. Sich voran zu bewegen ist einfacher ohne die Verantwortung und Schuld mit sich zu bringen was Sie *anders machen hätten können oder wie Sie es hätten anders machen sollen*.

14. Schreiben Sie einen Brief von Ihrem Herz an sich selbst. (Oder Sie können die folgenden Briefe benutzen, und Ihre eigenen Kommentare passend zu Ihrer Situation mental hinzufügen).

Lassen Sie den Brief an sich selbst eine Anerkennung zu dem Punkt zu sein andem Sie sich jetzt befinden und lassen Sie ihn auch eine Kenntnis sein um mit Ihren Leben weiter zu kommen.

Mein liebes Selbst,

Ich habe gute Gründe für meinen Streß, Ärger und Schmerz den ich erfahre, und wer würde das nicht, wenn sie in meiner Situation wären. Ich bin mir meines wachsenden persönlichen Streß den ich wegen der Ansgt ansammle bewußt, und ich versuche Entscheidungen für mich und meine Familie zu treffen während ich deprimiert bin, und mir fällt es schwer zu schlafen und wenn ich schlafe, dann ist es nicht tief genug um mich ausgeruht zu fühlen um mehr

Energie zu haben; und rasende sich im Kreis drehende Gedankengänge zu haben die eine hoffnungslose Zukunft projizieren und, Angst vor Arbeitslosigkeit, Druck wegen der Hypotheken, Unsicherheit mit der Rente, usw. *(Stellen Sie hier Ihre eigene Liste passend zu Ihrer Situation auf).*

Mir ist es bewußt, dass ich meine Gesundheit ruinieren kann, ganz egal was meine gut zu rechtfertigenden Gründe sind. Nur weil ich diese Gefühle habe, heißt das nicht, das ich eine schlechte Person bin. Ich brauchte eine Weile um meine Wut, Trauer und Verzweiflung Luft zu machen, da es mir half meinen Schmerz etwas zu lindern. Aber jetzt entscheide ich mich zum Willen meiner Gesundheit, meiner Familie und meiner Zukunft, dass es an der Zeit ist die Situation wieder in den Griff zu bekommen und wieder voranzukommen. Selbst wenn ich die Sorge um die Zukunft noch nicht vollkommen auslöschen kann, bin ich mir im klaren, dass selbst kleine Schritte einen großen Fortschritt über einen Zeitraum verursachen können.

In der Vergangenheit gab es Zeiten in denen ich mit einer tieferen Stärke in Verbindung kommen mußte um mich wieder von einer schwierigen Situation zu erholen und wieder voranzukommen. Ich kann es wieder schaffen. Ich werde mich darin üben von den Verlusten loszulassen die ich nicht ändern kann, und stattdessen werde ich mich auf Änderungen festlegen die die Gegenwart und die Zukunft verbessern. Ich freue mich darauf anderen durch Schwierigkeiten hindurch zu helfen. Ich werde jeden Tag üben meinen Gefühlen meines Herzens zuzuhören, um die angemessenen Schritte zu unternehmen, um sicher zu gehen dass ich wenigstens etwas vorankomme, wenn es an der Zeit dazu ist. Ich kann nun bewältigen was getan werden muß. Ich musste nur tief in mein Herz gehen und die Stärke die verletzt und eingeschlafen war wieder erwecken. Ich bin wieder zurück.

(P.S. Teilen Sie von Iherem Herzen Ihren Verstand mit, dass sich beide zusammensetzen müssen um diese Wende zu vollziehen um die Lage wieder in den Griff zu bekommen. Wenn Ihr Verstand manchmal widerwillig ist: Wissen Sie das Ihre Herz-Bindung stark genug ist um den Verstand letztendlich an Bord kommen zu lassen“).

Zum Schluß, die Schockwelle des finanziellen Zusammenbruchs hallt immer noch nach. Und neue Streßwellen treten regelmäßig mit jedem Bericht über neue Entlassungen, eine große Firma die pleite geht, oder eine Naturkatastrophen auf. Leute wünschen sich, dass alles so wäre wie davor, und das ist verständlich. Wir

verlieren oft viel Energie, bis wir das bereits Geschehene akzeptieren können. Wir stoppen den Energie-Abfluß mit dieser Akzeptanz, und dann kann die gesparte Energie zu kreativer Energie umgewandelt werden, um die entstandenen Probleme zu bewältigen, und die Zukunft verbessern zu können.

Denken Sie daran, Energie-Abfluß und verschiedene Arten der Depression vermindern sich schneller, wenn wir zusammenarbeiten und unsere Fürsorge füreinander stärken. Wenn sich das Herz wieder öffnet, dann finden sich immer kreative Lösungen, sowohl auf persönlicher Ebene wie auch für die Gemeinschaft.

Diese Broschüre ist nicht als ein vollständige Streßabbau Paket, fuer den Umgang mit den schwierigen Zeiten gedacht. Es gibt viele Hinweise zur Hilfe zur Streßbewältigung auf dem Internet, und Ratgeber die Sie in ihrem nähren Umfeld finden können. Das Wichtigste ist, dass sie etwas finden was Ihnen helfen kann, und sich dem dann zu verpflichten.

Falls Ihnen der Inhalt dieser Broschüre in irgendeiner Weise hilft, dann drucken Sie die Broschüre aus und makieren Sie die Stellen als Referenz. Wiederholt Tips zu lesen die Ihnen Unterstützung gibt für die streßvollen Zeiten, kann Ihnen Initiative und Zuversicht geben. Unterschätzen Sie Ihre innere Stärke und Ihre emotionale Management-Kapazität nicht, wenn Sie mit echtem Herzgefühl an Verpflichtungen herangehen. Etwas Übung ist einer kleiner Preis dafür, dass Sie mit Ihrer eigenen inneren Fürsorger in Verbindung kommen.

Wissen Sie, dass mehrere Tausende sich in einer ähnlichen Situation befinden. Zusammen können wir alle durch die schwierigen Zeiten kommen und helfen eine Welt zu kreieren die fairer und ausgewogener uns - „die Leute“ ist.

Mit tiefster Fürsorge,



Doc Childre

-
- Falls Sie \$1.00 oder eine andere Summe beitragen wollen, um die Verbreitung dieser Broschüre und andere Information zur Streß-Befreiung zu ermöglichen, dann gehen Sie zu:
<http://store.heartmath.org/store/Donations/De-Stress-Donation>

- Falls Sie weitere Streß-Befreiungs Information erhalten wollen, gehen Sie auf:
<http://www.heartmath.com/signup>

Gerne dürfen Sie helfen diese Broschüre an andere die vermehrten Streß haben weiterzuleiten.

Sie dürfen diese Broschüre auf Ihre Web-Seite stellen, Sie zu Blogs und andere Web-Seiten e-mailen, und Leute an die Web-Seite: www.heartmath.org/destresskit weiterleiten. Oder Sie können die Broschüre ausdrucken und an Freunde, Familie und Organisationen geben.

- Für weitere Hilfsmittel, gehen Sie zu: www.heartmath.org/destress
- Um die Ausrüstung für Streßabbau online zu sehen, gehen Sie zu:
www.heartmath.org/destresskit

Hier ist die Adresse, um eine Spende per Post zu machen:

De-Stress Kit
Institute of HeartMath
14700 West Park Ave.
Boulder Creek, California 95006
USA

© Copyright 2008, Doc Childre. HeartMath ist eine eingetragene Handelsmarke des Institute of HeartMath, 14700 West Park Avenue, Boulder Creek, Calif. 95006 • www.heartmath.org
Das Institute of HeartMath ist eine gemeinnützige Gesellschaft 501(c)(3) und Ausbildungs-Organisation.

Über Doc Childre

Doc Childre ist der Gründer des Institute of HeartMath, eine gemeinnützige Gesellschaft 501(c)(3) für Forschung und Ausbildung. Für viele Jahre hat sich das Institute of HeartMath der Forschung und Berstätigung der Bedeutung der Verbindung von Herz und Verstand in Verbindung mit intuitiver Entwicklung und persönlichem Wachstum gewidmet.

Die Forschung des Institutes über Streß, Intuition und emotionaler Physiologie wurde in, durch Fachleuten überprüften, wissenschaftlichen Fachzeitschriften veröffentlicht, und weltweit auf wissenschaftlichen Konferenzen präsentiert. HeartMath Lernmittel für Streßabbau und emotionales Management werden von Firmen, der Regierung, dem Militär, Krankenhäusern, Kliniken und Schulen angewendet.

Doc Childre ist der Mitautor der folgenden Bücher: *The HeartMath Solution*, *Transforming Anxiety*, *Transforming Anger*, *Transforming Depression* und *The HeartMath Approach to Managing Hypertension*.

In dem VAK Verlag GmbH sind folgende deutsche Ausgaben verfaßt: *Stressfrei mit Herzintelligenz: Gelassen und voller Energie in fünf Schritten*; *Die HerzIntelligenz-Methode: Grundlagen, Anwendungen, Perspektiven*; *Die Herz-Intelligenz entdecken: Das Sofortprogramm in fünf Schritten*; *Verwandle Deine Wut: Innere Ausgeglichenheit durch Herzintelligenz*; *Vom Chaos zur Kohärenz: Herzintelligenz in Unternehmen*