

Inhalt

I. Theorie: Der Hintergrund	13
A. Zwei Rückkopplungsmechanismen	14
B. Was ist Stress und wie entsteht er?	18
C. Minus-Gefühle und Plus-Gefühle	27
D. Inkohärenz und Kohärenz	34
E. Die Folgen für unseren Organismus	41
F. Herzintelligenz	53
II. Praxis: Die HerzIntelligenz®-Techniken	65
Vorbereitung – die „Apotheke“	67
A. Schnelle Kohärenz	70
B. Fokussiertes Atmen	75
C. Das Freeze-Frame-Sofortprogramm	81
D. Die Cut-Thru-Emotionstechnik	89
E. Die Heart-Lock-In-Technik	97
F. Herzintelligenz für Eltern und Kinder	103
Ausblick	123
Literatur und nützliche Hinweise	125
Über die Autorin	126