

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 |
| Ausblick | 104 |
| | |
| Literaturhinweise | 107 |
| Nützliche Adressen | 108 |
| Über die Autorin | 109 |