

Was ist das?

Unser Herz sendet ständig Schwingungen aus, besitzt ein eigenes neuronales System und beeinflusst unseren gesamten Organismus. Wenn Herzschlag, Atmung und Blutdruck in einem harmonischen Rhythmus schwingen, spricht man von Herzkohärenz. Dieser Zustand fördert deine innere Ruhe, Regeneration und emotionale Ausgeglichenheit. Das Herz hat ein starkes Magnetfeld, das sich mit anderen Menschen synchronisieren kann – besonders dann, wenn wir achtsam und verbunden sind. Herzkohärenz lässt sich durch gezielte Übungen fördern und kann unabhängig von äußeren Umständen trainiert werden.

Übung - Herzkohärenz (Herzfokussierte Atmung)

In deiner Vorstellung atmest du in dein Herz hinein, verbindest dich mit ihm und bleibst gleichzeitig mit deinem Atem präsent.

1. Atme sanft und gleichmäßig.

Atme etwa 4 Sekunden ein und 4 Sekunden aus – finde deinen natürlichen, ruhigen Rhythmus. Lass den Atem sanft und natürlich fließend.

(zählen: einatmen= 1-2-3-4, ausatmen = 4-3-2-1)

2. Richte deine Aufmerksamkeit auf dein Herzzentrum*.

Lege, wenn du magst, eine Hand auf deine Brustmitte, um den Fokus zu erleichtern. Spüre dein Herz – es kann warm werden oder kribbeln.

3. Atme weiter ein und aus – lass deinen Atem durch dein Herz fließen.

Stell dir vor, dass du durch dein Herz ein- und ausatmest. So lenkst du deine gesamte Wahrnehmung auf diesen Bereich und hältst den Fokus.

4. Verbinde dich mit einem angenehmen Gefühl.

Denke an etwas, das dir guttut – Dankbarkeit, Liebe, Freude oder Mitgefühl. Lass dieses Gefühl in dir lebendig werden, als würde es durch dein Herz strömen.

Dauer: ca. 2 - 5 Minuten, täglich

Hinweis: mit geschlossenen Augen üben – später können sie auch offen bleiben

**Das Herzzentrum oder der Herzraum ist eine kleine Fläche und befindet sich in der Mitte deiner Brust – auf dem Brustbein. Diese Fläche wird auch als Herzchakra bezeichnet.*



Wissenschaftlicher Fakt

Eine Studie des HeartMath Institute belegt, dass bereits wenige Minuten täglicher Herzkohärenzübung die physiologische Synchronisation zwischen Herz, Gehirn und Atmung fördert und das Verhältnis von Parasympathikus und Sympathikus positiv beeinflusst.

(McCraty et al., 2009, Integral Review)

Warum Herzkohärenz so kraftvoll wirkt

Herzkohärenz ist ein Zustand, in dem Herz, Verstand und Gefühle energetisch verbunden zusammenarbeiten. Mit regelmäßiger Praxis steigt deine Herzfrequenzvariabilität (HRV), was sich positiv auf deine Resilienz, Gesundheit und emotionale Ausgeglichenheit auswirkt.

- Balance des autonomen Nervensystems
- Stress loslassen
- Verbindung zwischen Herz und Hirn
- besserer Blutdruck
- niedrigerer Energieverbrauch
- langsames Altern
- bessere Immunabwehr
- emotionale Resilienz
- Flow-Zustände
- Alpha- & Thetawellen
- fördert Kreativität
- mehr positive Gefühle
- Mitgefühl

Lade Ruhe und Klarheit in deinen Tag ein

Gönn dir einen Moment der Verbindung mit dir selbst – probiere die Übung aus und erlebe, wie du mit jedem Atemzug mehr in Balance und zu innere Ruhe findest. Erlebe, wie sich dein Nervensystem entspannt.

Wenn du spürst, dass du dir mehr inneren Frieden, Gelassenheit und Verbundenheit wünschst, begleite ich dich gern – schreibe mir einfach.

– *deine Coachin Jana*

