



# Herzkoherenz Erlebnis

Zur Anleitung von deinen Klienten.

## Kernbausteine (flexibel kombinierbar):

- Vollständiger Atem in Bauch und Brustkorb
- Fokus auf den Herzraum / Brustkorb
- Dankbarkeit
- Freundliche Sätze an eine geliebte Person
- Freundliche Sätze an uns selbst

**Wofür:** Öffnet die Wahrnehmung, erhöht liebevolles Gewahrsein, reduziert Stress, erhöht den Zugang zu Ressourcen, Lösungen und Perspektivwechseln, fördert die Chance für langfristige Klärung, Veränderung und Durchbrüche.

## 1) Ankommen

... Haltung, die jetzt hilfreich ist.

... Augen offen oder geschlossen?

... Von den Sohlen bis zum Scheitel = das bist du. Atmend.

## 2) Herz-Atmung

- Atme in deinen Bauch und Brustkorb ein – so vollständig wie möglich. Wie eine Katze, ein Hund, ein Baby. Nutze deinen vollen Brustkorb zum atmen. Für drei ganz bewusste Atemzüge  
[→ Entklebt das Gewebe, schafft mehr Atemvolumen, setzt Emotionen auf Herzebene frei]

## 3) Dankbarkeit

- Und während du weiter so atmest, erinnere dich an etwas, wofür du dankbar bist. (Beispiele: Körper, Pflanze, Erlebnis...)
- Schau, spür, was er in dir macht, ob Empfindungen, Bilder, Gefühle auftauchen.
- Nimm dich als Ganzes in deine freundliche Aufmerksamkeit, wie in das warme Licht einer Lampe.

## 4) Liebevoller Satz an jemand anderen, den du magst

- Nimm in deine freundlich Aufmerksamkeit eine Person mit hinein, die du gerne magst.
- Und richte einen freundlichen Satz an sie, z.B.: „Mögest du von Herzen glücklich sein.“
- Lass diesen Wunsch ausstrahlen, vllt als Wärme, als Licht oder als Gefühl.

## 5) Liebevoller Satz an dich selbst

- Nimm in deine freundlich Aufmerksamkeit eine Person mit hinein, die du gerne magst.
- Und richte einen freundlichen Satz an sie, z.B.: „Mögest du von Herzen glücklich sein.“
- Lass diesen Wunsch ausstrahlen, vllt als Wärme, als Licht oder als Gefühl.

## 6) Ausklang

In deinem Tempo, bereite dich darauf vor, die Übung zu beenden. Wenn du magst, lass Bewegung zurückkehren und nimm das Erlebte mit in deinen Tag, wenn du die Augen langsam wieder öffnest.

