

HeartMath® für Pflege- und Sozialberufe

HeartMath ist besonders für Pflege- und Sozialberufe geeignet, weil es

- die emotionale und psychische Belastung, durch ein **emotionales Selbstmanagement**
- die körperliche Belastbarkeit steigert, durch **Förderung der natürlichen Leistungsfähigkeit**
- ein **intelligentes Energiemanagement** vermittelt, um die innere Batterie wieder aufzufüllen
- **vor „emotionalem Smog“ schützt** (Stress, Angst, Aggressionen oder Hilflosigkeit, die andere aussenden)
- **aufrichtige Wertschätzung fördert**, insbesondere auch für die eigene Person
- **die Kraftquellen des Herzens anzapft**: Dankbarkeit, Fürsorge, Wertschätzung und Mitgefühl
- erleichtert, **Prioritäten zu setzen und Entscheidungen zu treffen**
- **das Teamklima verbessert**
- **nur wenige Minuten am Tag** braucht, um zu wirken

Was ist HeartMath® (deutscher Name Herzintelligenz®)?

HeartMath ist eine wissenschaftliche Methode, aufbauend auf neuen Erkenntnissen über das Herz und die Herz-Hirn-Verbindung. Es bringt Kopf und Herz in Einklang.

Die HeartMath-Techniken nehmen entscheidenden Einfluss auf **Gesundheit, Wohlbefinden, Leistungsfähigkeit** und die **emotionale Intelligenz**.

Sie zielen darauf ab, die **Herzratenvariabilität (HRV) zu verbessern** und die **Emotionen zu regulieren**. Sie sind einfach anzuwenden und entfalten schnell eine positive Wirkung, die überzeugt!

Vom Kopf ins Herz - die gesunde Richtung im Leben!