



Sylvia C. Trächslin
Quantencoaching® . wingwave®-Coaching . Projekte
Weidenweg 10, CH-4127 Birsfelden
Telefon +41(0)61 643 92 26
Mobile +41(0)79 882 71 90



Biofeedback - Freeze Framer - HerzIntelligenzmethode® (HeartMath Techniques nach Doc Childre)

Wenn das Denken, Glauben und Gefühl nicht in der gleichen Schwingung zusammenarbeiten, organisieren wir viel Stress in unserem Körper und verbrauchen viel mehr Energie als nötig.

Die HerzIntelligenz Methoden helfen unter Nutzung des Stresses und den stressauslösenden Momenten, die Art und Weise des Denkens, Fühlens und Handelns sowie deren Auswirkungen auf die Herzratenvariabilität wahrzunehmen, unsere bisherigen Wahrnehmungsweisen bewusst zu ändern und besser im Jetzt zu denken, zu fühlen, zu handeln. So wird das natürliche emotionale und biologische Gleichgewicht des Körpers wieder hergestellt und die HerzIntelligenz (gesunder Menschenverstand und Intuition) gesteigert.

Die Merkmale der Zunahme von HerzIntelligenz sind Gelassenheit, Klarheit, höhere Kohärenz (Gleichgewicht zwischen Kopf/denken, Herz/fühlen, Bauch/handeln), ein effizienteres Arbeiten des Gehirns, das Wahrnehmen von mehr Handlungsspielräumen und das Finden von nachhaltigeren und kreativen Lösungsmöglichkeiten.

Ich arbeite dazu mit dem Biofeedbackprogramm Freeze-Framer®.

- Das Biofeedbackprogramm Freeze Framer® errechnet die Herzratenvariabilität und Kohärenz und wird in Coaching-Sitzungen als Biofeedback-System genutzt und/oder für Vorher-Nachher-Vergleiche eingesetzt.
- Vorgehen: Über eine Messsonde am Finger wird die Herzratenvariabilität (HRV) gemessen. Die HRV ist ein wissenschaftlich belegter, aussagekräftiger Messwert für die Herz-Hirn-Interaktion und die Anpassungsfähigkeit des autonomen Nervensystems. Die Messwerte werden unmittelbar auf dem Monitor des Computers hörbar (Lautstärke, Tonhöhe) und sichtbar (Zeiger oder Balkengraphiken) aufgezeichnet und angezeigt.
Das Sehen und Hören der Messwerte bewirkt ein rasches Begreifen der Zusammenhänge von Denken, Glauben und Fühlen und hilft dabei, die eigenen Gedanken so zu steuern, dass positive Gefühle erzeugt werden können. Je grösser die Herzratenvariabilität desto gesünder, stressstabiler und anpassungsfähiger an Veränderungen sind wir, weshalb dann auch optimaler mit Stress umgegangen werden kann.
- Weitere Informationen aus der Forschung und Entwicklung der HerzIntelligenz Methode gleich weiter unten

Die positiven Resultate der HerzIntelligenz Methode bei Personen, die durch Aufmerksamkeits- und Konzentrationsstörungen, Anspannung, Nervosität, Sorgen, Befürchtungen, Unsicherheit, Angst und Lernblockaden stark in ihrer Leistungsfähigkeit und Lebensfreude eingeschränkt waren, veranlassten mich, Sylvia C. Trächslin, die Anwendung des Freeze Framer® Softwareprogramms in Kombination mit EFT und NLP mit Biofeedback Einzeltraining zu erlernen. Mein Coach und meine Trainerin war Bonny Beuret, damalige Leiterin des Lerninstituts Basel, Biofeedback-/Neurofeedback- und HEG-Coach und Trainerin, Davis-Legasthenie-Coach, Vertreterin des dda international (Davis® Dyslexia Korrektur Programm) in der Schweiz; Energy Psychology (EFT Level III), Hypnose, Accelerated Learning, NLP Diplomate.

Hinweis

Diese Methode kann nicht über Krankenkassen-Zusatzversicherungen zur Vergütung gebracht werden.

www.sylviatraechslin.ch . www.quantencoaching-basel.ch . www.aha-bs.ch . www.holdirhilfe.org



Sylvia C. Trächslin
Quantencoaching® . wingwave®-Coaching . Projekte
Weidenweg 10, CH-4127 Birsfelden
Telefon +41(0)61 643 92 26
Mobile +41(0)79 882 71 90



Entwicklung der HerzIntelligenzmethoden® HeatMath Techniques nach Doc Childre

Die HerzIntelligenz Techniken wurden am Institut für HeartMath (IHM) in Kalifornien von Wissenschaftlern, die die physiologischen Mechanismen über die das Herz mit dem Gehirn Informationen austauscht und dabei die Informationsverarbeitung, die Wahrnehmungen, Emotionen und Gesundheit beeinflusst erforscht.

Im Laufe der Jahre experimentierten diese Forscher mit vielen verschiedenen psychologischen und physiologischen Messmethoden. Es waren immer wieder die Herzfrequenzvariabilität oder der Herzrhythmus, die sich als dynamischste Komponente erwiesen hatten, um emotionalen Stress zu reflektieren. Während über mehr als zehn Jahre wurden, teilweise in Zusammenarbeit mit der renommierten Stanford-Universität, der Nutzen und die Wirkungsweise der Methode erforscht. Als bahnbrechend lobt Gerhard Werner, ehemaliger Dekan der medizinischen Fakultät der Universität von Pittsburgh die Erfolge der Methode bei psychischem und körperlichem Stress.

Quelle Focus, 12/2006

Das von Sylvia C. Trächslin in der Beratung und im Coaching eingesetzte Softwareprogramm Freeze Framer® wurde von Wissenschaftler am Forschungszentrum des Institutes für HeartMath (IHM) in Kalifornien entwickelt, um die Wirksamkeit mehrerer HerzIntelligenz-Methoden des IHM zu bewerten. Im Jahr 2003 wurde das HeartMath Institute für seine Bemühungen belohnt. Für die Entwicklung des Freeze-Framer® Bio-Feedback Systems wurde ihm der TMC Labs Innovation Award und im Juli 2007 vom American Institute of Stress der Award for Distinction and Innovation für die Erfindung des tragbaren Gerätes emWave® Personal Stress Reliever® verliehen.

Literatur

Die Herzintelligenz entdecken

Autor: Doc Childre, ISBN 3-932098-49-8, VAK Verlag, D-Kirchzarten

Online

www.heartmath.org

www.hrv24.de/HRV-HeartIntelligenz/HRV-Intelligenz.htm

www.sylviatraechslin.ch . www.quantencoaching-basel.ch . www.aha-bs.ch . www.holdirhilfe.org