

Text: Dr. Karin Neumann

- **Liebe**
- **Achtsamkeit**
- **Entschleunigung**

mit Hilfe der

**FREEZE-FRAME-  
HERZINTELLIGENZÜBUNG**

Die Welt ist mittlerweile wie ein Schnellkochtopf; der Stress nimmt täglich zu. 75 % bis 90 % aller Menschen, die heute zum Arzt gehen, machen dies aufgrund von Krankheiten, die mit Stress zusammenhängen. Stress am Arbeitsplatz ist mittlerweile „die Krankheit des zwanzigsten Jahrhunderts“.

Stress regt die dauernde Ausschüttung der Hormone Adrenalin, Noradrenalin und Cortisol an, die dem Körper letztlich zu setzen wie ständiger saurer Nieselregen der Umwelt. Unkontrollierter chronischer Stress macht krank und kann tödlich enden.

Daher ist es wichtig zu lernen, wie man Stress in Achtsamkeit und Liebe umwandeln kann, um ihn bereits im Vorfeld zu verhindern. Der Schlüssel dazu liegt in Ihrem Herzen! Mit der Freeze-Frame Fünfschrittetechnik sparen Sie ungeheuer viel Stress und Energie, die Sie dann für kreative Vorhaben und für erfüllende Beziehungen verwenden können).

Forschungen im amerikanischen Hearth-Math Institut haben gezeigt, dass das Ausmaß an Stress, das man empfindet, stärker von der eigenen Wahrnehmung einer Person, eines Orts oder Ereignisses abhängt, als vom Geschehen selbst!

Die Freeze-Frame-Technik zu lernen heißt zu verstehen, wie wir unsere Wahrnehmung so wählen können, dass sie möglichst gesundheitsfördernd, liebevoll und für Geist und Seele gut nutzbar ist, sodass wir das „größere Ganze“ sehen können und neue, kreative Wahlmöglichkeiten und Optionen im Leben bekommen. Freeze-Frame bedeutet übersetzt etwa „den gewohnten Rahmen einfrieren“.

Die fünf Schritte dieser Technik verändern augenblicklich und tief greifend Ihre Betrachtungsweise einer momentanen Situation und unterbricht somit Ihren Stresskreislauf, indem es seine Ursachen beseitigt.

**Wenn Sie mit Hilfe Ihres Herzens Ihre Wahrnehmung umschalten, kann das sofort und auf der Stelle Ihre übliche Reaktion verändern!**

Forschungen haben gezeigt, dass die tägliche Anhäufung kleiner Stressoren der Gesundheit mehr zusetzt als die wichtigen größeren im Leben; und wenn man nicht lernt, diese Reaktionen bei ihrem Auftreten zu erkennen, um sie liebevoll und achtsam zu neutralisieren, dann werden die Belastungen immer mehr, beeinträchtigen die Gesundheit und verschlimmern somit den Alltagsstress.

### **Die Freeze-Frame Fünfschrittetechnik verbessert Ihr**

**Wohlbefinden, Ihre Gesundheit, Vitalität und Leistungsfähigkeit.**

Wenn Sie mit dem Üben begonnen haben, geht es immer glatter und leichter, wie bei jeder Fertigkeit. Sie bekommen durch diese Herzintelligenzübung auch mehr Zugang zu Ihrer Intuition und in weiterer Folge auch zu Ihrer Selbstliebe.

Diese Technik ist etwas anderes als einfach nur inne zu halten und tief durchzuatmen, weil dabei nur der Verstand zählen kann - und das erweitert die Wahrnehmung gar nicht. Freeze-Frame zielt darauf ab, die Energie auf Ihr Herz zu lenken. Wenn Sie die Kraft Ihres Herzens aktivieren, hat dies einen physiologischen Nutzen und führt zu erhöhter mentaler und emotionaler Klarheit.

Fangen Sie mit kleinen Dingen zu üben an – machen Sie einen Schritt nach dem anderen. Wenn Sie bei kleinen Gereiztheiten, Frustrationen und Enttäuschungen üben, sofort wenn sie auftreten, ermutigt Sie das und stärkt Ihr Vertrauen in diese Methode für den Fall, wenn größere Probleme auftreten!

Übrigens: Sie müssen nicht Ihr ganzes Leben lang Freeze-Frame anwenden:

Der Sinn und Zweck dieses Fünf-Schritte Programms besteht darin, einen automatischen Prozess in Gang zu bringen. Danach setzt einfach Ihre Herzintelligenz ein, um neue Lösungen in Ihrem Leben zu finden.

Regelmäßiges Üben lohnt sich, weil es den Erinnerungsprozess fördert, bis er wie von selbst abläuft. Dann können Sie automatisch Ihre innere Stärke, Ruhe, Gelassenheit und Selbstliebe kontinuierlich aktivieren!

Quelle:  
Doc Childre (2003): Die Herzintelligenz entdecken, VAK VerlagsGmbH, Kirchzarten  
Doc Lew Childre ist der Gründer und Leiter des alternativmedizinischen „Institute of HeartMath“ („Herzmathematik bzw. Herzintelligenz“) in den USA, wo er in Bluttests die Antikörper und damit die Stärke der Abwehrkräfte bestimmt und somit den Einfluss von Gefühlen auf das Immunsystem messbar machen kann

### **FREEZE-FRAME HERZINTELLIGENZÜBUNG**

**1.** Lernen Sie Ihre Anzeichen von Stress und Belastungen aller Art erkennen. Sobald Sie diesen bzw. diese wahrgenommen haben, nehmen Sie sich eine kurze Auszeit. Erkennen Sie an, dass Sie eine neue Sichtweise brauchen und treten Sie innerlich einen Schritt von dem Problem zurück. Bringen Sie sich dadurch in einen neutralen Zustand (diesen erkennen Sie daran, dass Sie sich von der Störung gelöst, aber noch keine neue Richtung gewählt, haben!).

**2.** Bemühen Sie sich nun aufrichtig, Ihre Aufmerksamkeit weg von Ihrem rasenden Verstand oder dem Gefühlswirrwarr und stattdessen in Ihre Herzgegend zu lenken. Stellen Sie sich vor, Sie atmen mit Ihrem Herzen und bringen somit liebevolle Energie in diesen Bereich. Bleiben Sie etwa zehn Sekunden mit Ihrer Aufmerksamkeit im Herzbereich (um die Kommunikation von Herz und Gehirn zu verbessern).

**3.** Erinnern Sie sich nun an ein positives, fröhliches Gefühl oder eine positive Zeit in Ihrem Leben und versuchen Sie, dieses Gefühl oder diese Zeit jetzt noch einmal zu erleben (z. B. einen schönen, entspannenden Urlaub bzw. die Liebe, die Sie für ein Kind oder ihren Partner spüren, eine schöne Landschaft, etc.) Erinnern Sie sich an ein Gefühl wie Freude, Wertschätzung, Fürsorge, Mitgefühl oder Liebe, denn das Empfinden dieser positiven Gefühle regeneriert das Immunsystem und fördert Gesundheit und Wohlbefinden. Wichtig ist, dass Sie diese Gefühle jetzt wieder erleben, also rufen Sie bitte Ihre gefühlte Erinnerung wach.

**4.** Fragen Sie nun mit Hilfe Ihrer Intuition Ihr Herz (nicht Ihren Verstand!), welche Reaktion auf diese Situation am besten wäre – eine Reaktion, die Ihren künftigen Stress verringert. Bleiben Sie mit Ihrer Aufmerksamkeit in Ihrer Herzgegend und stellen Sie Ihre Frage aufrichtig („Die beste Lösung ist ...“), um nicht wieder in den Stresskreislauf der schlecht kontrollierten Emotionen zurück zu fallen.

**5.** Hören Sie auf die Antwort Ihres Herzens. Wenn Ihr Verstand und Ihre Emotionen erst zur Ruhe gekommen sind, können Sie vielleicht Ihre leise innere Stimme hören.

Dies führt zu einem Umschalten und einer liebevollen Wahrnehmung und zum Zugriff auf neue Informationen, die vorher vielleicht unklar oder nur vage – oder kopfgesteuert - waren.

**Üben Sie Freeze-Frame vor Situationen, die sich zu Stresssituationen entwickeln können:** Bei Telefonaten, Prüfungen, Besprechungen, Projektarbeiten, Prioritätssetzungen, Entscheidungsfindungen, um Beziehungen zu stärken, u.v.m. Neutralisieren Sie all Ihre Stressoren und Sorgen, bevor diese anwachsen und Ihre Lebenskraft und Energie aufzehren können.

Eine Studie vom HearthMath Institut zeigt, dass fünf Minuten, in denen man sich mental und emotional an eine ärgerliche Situation erinnert, das Immunsystem über sechs Stunden hinweg schwächt!

Konzentriert man sich jedoch fünf Minuten lang auf ein Gefühl echter Liebe, so wirkt sich das ebenfalls noch Stunden später positiv auf das Immunsystem aus; weitere Untersuchungen zeigten ebenfalls, dass Gefühle wie Glück und Freude die Anzahl der weißen Blutkörperchen erhöhen, die notwendig sind für Heilung und vor eindringenden Krankheitserregern schützen.

Nun noch einmal in Kurzform die Zusammenfassung dieser **Fünf-Schritte-Herztechnik:**

1. Nehmen Sie innerlich Abstand von Ihrem Problem
2. Schalten Sie mit Ihrer Aufmerksamkeit vom Kopf auf Ihr Herz um
3. Aktivieren Sie eine schöne Erfahrung, die Sie einmal hatten, und ERLEBEN Sie dieses gute Gefühl jetzt wieder
4. Bleiben Sie mit Ihrer Aufmerksamkeit bei Ihrem Herz und bitten Sie dieses um eine Lösung des Problems: „Die beste Lösung ist ...!“
5. Handeln Sie nach der Erkenntnis Ihres Herzens



Foto: © petarpaunchev - Fotolia.com

*Also, es lohnt sich für Sie und ihre Gesundheit! Bleiben Sie daher in einem liebevollen, achtsamen und gelassenen Zustand!*

*Ihre Dr. Karin Neumann*



**Dr. Karin Neumann**  
 Psychotherapeutin & Kinesiologin,  
 Instruktörin für EDxTM Energy  
 Diagnostic and Treatment Methods

Kontakt:  
 2380 Perchtoldsdorf, Elisabethstr. 109  
 Tel.: 0676 76 13 898  
 E-Mail: info@karin-neumann.at  
 www.karin-neumann.at

**Myco Vital**  
 Für ein besseres Leben

**Die Kraft der Natur: MycoVital Pilzpulverkapseln**  
 Pilzpulver vom ganzen Pilz aus heimischem, BIO-zertifiziertem Anbau. Schonend getrocknet, pulverisiert und in Zellulosekapseln abgefüllt.

MycoVital  
 Gesundheits GmbH  
 Talweg 4  
 DE-63694 Limshain  
 Tel. 0049-6047-9876-0  
 Fax 0049-6047-9876-29  
 info@MycoVital.de  
 www.MycoVital.de

Wohlbefinden für die ganze Familie

ADH - Ascorbinsäure - Geparone - Essigsäure  
 Curcumin - Gerbstoffe - Biotin - Flavonoide  
 Polyporene - Selen - Silicium  
 Pilz-Mischungen - Agaricus-Extrakt (D-Vitamin)  
 DPC - Nopal-Saft - ...

**MEDITATIONSKISSEN UND MATTEN**

Neuere-MENTOM MEDITATIONSKISSEN ZAFU sind mit Kirschkernschalen gefüllt und passen sich dem Körper optimal an. Alle Überzüge sind aus 100% Baumwolle und bei 60°C waschbar, während die Kirschkernschalen im Innern perfekt gut abgekühlt werden. In sechs Farben erhältlich.

MASSAGE- UND FELDENKRAIMATTEN sind mit Wolle oder Baumwolle gefüllt, abgesteppt zum Falten oder in Gasen rollbar. Farbige Überzüge erhältlich.

**VEGA HOVA**  
 KRAFT DER NATUR

www.vega-hova.com