

# Der Zustand der Entspanntheit

von  
Doc Childre  
Gründer von „HeartMath“



# Zustand der Entspanntheit

*von Doc Childre, Gründer von „HeartMath“*

Das erste was die meisten von uns tun wenn Kinder (oder Erwachsene) von inneren Turbulenzen überwältigt sind, ist: wir handeln automatisch und bringen sie in einen Zustand der Entspanntheit bevor wir beginnen nach Lösungen zu suchen. Warum tun wir das? Weil wir intuitiv fühlen, dass der Zustand der Entspanntheit uns hilft in unser Herzzentrum zurückzufinden was uns dann hilft, unsere Gedanken und Gefühle wieder zu stabilisieren - das wiederum verbindet uns mit unserer Kapazität der Vernunft und Klarsicht. Wenn wir erwachsen werden erinnern wir uns nur manchmal an die Weisheit solcher Praktiken, oft nur nach Ereignissen und nach viel persönlichem Energieverlust. Dieser Artikel zeigt uns einige Vorteile auf wenn wir es schaffen, unseren Zustand der inneren Entspanntheit erreichen zu können, nicht nur um unsere inneren emotionellen Turbulenzen zu bewältigen, sondern auch, um den ganzen Tag über eine innere Verbindung aufrecht zu erhalten die unser Herz, unseren Verstand und unsere Emotionen in Einklang bringt.

Immer mehr Personen teilen uns mit, dass sie einen intuitiven inneren Drang fühlen, sich auf mehr Herzenswärme und innigere Verbindung mit sich selbst und anderen einzulassen. Wenn man bei unserer heutigen Lebensgeschwindigkeit mit niedrigen Herzenergien funktioniert, wird diese Kombination oft mit einem Fahrzeug verglichen das mit niedrigem Ölstand fährt. Die Konsequenz davon ist erhöhte Stressanfälligkeit und Versagen von Körperfunktionen. Wenn man lernt, das Leben mehr aus dem Entspanntheitszustand heraus zu führen, kann das helfen eine Verbindung von Herz/Führsorge in unseren Interaktionen zu bewirken was wiederum ganz speziell zu Stressreduktion und Stressvorbeugung führt.

Mit einem Minimum an Übung und etwas Zeiteinsatz können wir unseren persönlichen Freiraum von „Entspanntheit“ erreichen. Wenn wir aus dem Entspanntheitszustand heraus handeln ist es leichter, weniger stressvolle Sichtweisen und Handlungsweisen zu wählen und wieder einen Fluss in unsere tägliche Routine zu bringen. Durch Übung von innerer Entspanntheit kreieren wir ein Fließen welches hilft eine Balance zu finden im Einklang von Herz, Verstand und Emotionen. Wachsender Einklang fördert eine tiefere Verbindung zur Intuition mit einem größeren Potential an effektiver Urteilskraft, Einsichten und zwischenmenschlichen Handlungsweisen. Das Fehlen von innerem Einklang von Herz, Verstand und Emotionen erzeugt Resistenz des „Fließens“ was in Stress resultiert, der von Sorgen, Entscheidungsängsten, Frustration, Ungeduld, Wut, Selbstwertgefühl und vielen Gründen mehr - die bekannte Liste -, hervorgerufen wird. Einer der Gründe, warum es oft schwierig ist in den Lebensfluss zu finden, ist erhöhter Zeitdruck und Überlastung, was übertriebene mentale und emotionale Ängste zur Folge hat, so wie wir es

oft erleben - das blockiert die Verbindung mit dem Einfließen von Intuition, die aus dem Herzen kommt. Wenn unsere Verbindung zum Herzen verklingt, werden Verstand und Emotionen oft chaotisch und bringen uns in eine höhere Gangart, sodass uns die intuitive Führung unseres Herzens nicht mehr helfen kann. Die meisten von uns wissen, wie man im Kreislauf von selbst ausgelösten Stress gefangen ist und was das mit sich bringt. Wenn wir in der Lage sind, bei Auftauchen von Stressigengefühlen in den Zustand der Entspanntheit zu gelangen, hilft dies, vielen stress-typischen Szenen vorzubeugen und bewirkt einen leichteren Übergang bei Herausforderungen und Widerständen. (Furcht und Sorgen sind Beispiele die ich als Widerstände bezeichne.)

Wenn wir innere Entspanntheit praktizieren heißt das jedoch nicht, dass alle unsere Herausforderungen plötzlich in einem Augenblick gelöst werden, aber es kreierte ein zusätzliches Zeitfenster, das uns einen tieferen Einblick für kompetente und bewusste Wahl erlauben um eine Menge von unnötigen Herausforderungen und ungewollten Dilemmas vorzubeugen und sie zu beseitigen. Der innere Entspanntheitszustand hilft uns unsere mentale und emotionale Natur so aufeinander einzustimmen dass wir den vernünftigsten und effektivsten Weg finden, jegliche Situation, die uns das Leben an Herausforderungen bringt, auf normale und kreative Art und Weise meistern zu können.

Wenn man aus dem Entspanntheitszustand heraus handelt, heißt das nicht, dass man den Tag wie eine Schnecke verbringt, noch dass man sich in einem schlaf-ähnlich entspanntem Zustand befindet: es geht darum unsere innere Körpersprache zu verlangsamen - die mechanischen mentalen und emotionalen Reaktionen die wir am Ende eines Tages oft bedauern, solche, die vermeidbare Fehler hervorrufen, die Freundschaften gefährden, die ein inneres Murren und übermäßige interne Dramen auslösen. Diese Beispiele und viele andere können viel mehr unserer Energie verbrauchen als eine harter Arbeitstag, uns sogar bis in den Schlaf verfolgen und unsere Ruhe unterbinden. Diese Erfahrungen haben wir nicht weil wir böse oder unbeholfen sind, sondern sie sind höchst vorhersehbare Ergebnisse wenn unsere Gedanken und Emotionen durch den Tag hetzen ohne Verbindung zur Führung unseres Herzens und den praktischen Erleichterungen die diese mit sich bringt. Das Training von innerer Entspanntheit führt uns zu *bewusster Erinnerung*, dass wir unser Herz mit einbeziehen müssen, wenn uns unsere Gedanken und Emotionen durch die täglichen Angebote und Gefühle steuern, welche über die Qualität und die Richtung unseres Lebens entscheiden. Innere Entspanntheit ist wie eine ruhige Wegesöffnung, die uns in unsere Präsenz führt, während wir gleichzeitig eine einfache Reflektion von unserem instinktiven gesunden Menschenverstand sind.

Um in den inneren Entspanntheitszustand zu gelangen, wenn wir in Stress geraten oder zur generellen Aufrechterhaltung von Balance und Ausdauer Vermögen unseres mentalen und emotionalen Systems, kann man nachfolgend erklärte Schritte anwenden. Der

Zustand der Entspannung ist speziell hilfreich und effektiv wenn er „vorher“ zur Anwendung kommt, bevor wir uns in einer potentiellen Stresssituation gegenübersehen, so wie bei Planungen, Kommunikationen, komplexen Entscheidungen, usw. Man kann sich morgens einstimmen um sich auf den Tag vorzubereiten - und man sollte sich tagüber erinnern den Zugangsprozess bei Gelegenheit zu wiederholen.

## Basisschritte für den Eintritt in den Entspannungszustand

### Technik der „Inneren Entspannung“

- (1) Wenn Du gestresst bist, erkenne Deine Gefühle an, sobald Du bemerkst, dass Du nicht in Harmonie bist oder solche Stressfaktoren wie Frustration, Ungeduld, Sorgen, Überdruck, Wut, Gedankenchaos, Urteilsansätzen, etc., aufkommen.
- (2) Nimm Dir eine kurze Auszeit und beginne tief in Dein Herz zu atmen: atme etwas langsamer als gewöhnlich; stell Dir vor dass Du durch Dein Herz oder Deinen Brustkorb atmest.

*(Es ist bewiesen dass dies hilft kohärente Wellenmuster in unserem Herzrhythmus hervorzurufen - das wiederum hilft die inner Balance und Ruhe in unserer natürliche Gedanken- und Emotionswelt wiederherzustellen während die bestätigende Kraft unseres Herzens aktiviert wird)*

- (3) Während des Herz fokussierenden Atmens, stell Dir vor, dass Dich jeder Atemzug in den Zustand von innerer Entspannung versetzt indem Du Deine natürliche Gedanken und Emotionswelt von Ausgeglichenheit und Selbstfürsorge von Deinem Herzen einbringst.

*Es ist wissenschaftlich bewiesen, dass strahlende Liebe und Selbstfürsorge von unserem eigenen System nutzbringende Hormone aktiviert und das Immunsystem ankurbelt.*

*Nach etwas Training wird, während wir von einer Stresssituation in den Entspannungszustand eintreten, unser Bewusstsein geschult. Die Gedanken- und Emotionswelt funktioniert auf einem Schwingungsniveau. Indem man die stressvollen Vibrationen herunterschraubt, hilft man die Kooperation und Balance zwischen Herz, Gedanken und Emotionen*

wiederherzustellen. (wie ein alter ratternder Ventilator der nur ruhig wird, wenn man die Geschwindigkeit drosselt, wodurch er ruhiger läuft und die außer Balance geratene Schwingung wieder hergestellt wird).

- (4) Wenn sich die stressigen Gefühle beruhigt haben, bestätige sie mit einer aus dem Herzen kommenden Verpflichtung, dass Du diesen Entspanntheitszustand verankern und erhalten willst, in allen Deinen Vorhaben, Herausforderungen oder täglichen Interaktionen.

Es ist in Ordnung wenn der Entspanntheitszustand wähen des Tages Unterbrechungen erfährt; erneuere einfach die Absicht mit einer wahren herzverbindlichen Verpflichtung und mache weiter. Man muss seine Selbstverpflichtung in periodischen Abständen erneuern, dann kann man bald den Entspanntheitszustand länger und mit geringerer Anstrengung aufrechterhalten. Nach kurzer Zeit wird man sich nicht mehr durch alle Etappen arbeiten müssen; wir erlangen die Fähigkeit uns selbst geschickt und bewusst in unseren Entspanntheitszustand zu atmen. Aber zuerst müssen wir die Schritte für eine Weile üben damit uns bewusst wird, wann wir es erfolgreich geschafft haben in den Entspanntheitszustand gelangt zu sein, was oft etwas tiefer begründet liegt als die ersten anfänglich gelungenen Versuche. Einige Emotionen dauern für die Schwingungsresonanz länger als andere bevor sie sich herunterschrauben lassen - entspann' Dich dann damit und versuche es nicht zu erzwingen. Denk daran, dass Du die Emotionen nicht fixieren willst; der Entspanntheitszustand hilft den Grund in den Emotionen zu beruhigen sodass Du mit Objektivität argumentieren und entscheiden kannst. Das reduziert Stress und inspiriert zu kreativen und praktischen Lösungen die bei auftretenden Situationen behandelt oder angeglichen werden müssen.

Dieser Artikel über den Entspanntheitszustand hat nicht die Absicht ein Konzept wieder neu zu erfinden, mit dem wir fast alle schon seit Kindheitstagen familiär sind. Die Absicht ist, das stress- reduzierende Potential, sowie den Nutzen von Energiebalance durch das Praktizieren von Entspanntheit, ins Bewusstsein zu rufen.

**Ich möchte noch einmal die sechs wichtigsten Punkte des Entspanntheitszustandes wiederholen:**

- (1) Das Üben von *innerer Entspanntheit* kreierte ein Fließen, das uns hilft, die Balance und die Kooperation zwischen unserem Herzen, Verstand und Emotionen zu regulieren. Es erlaubt uns ein zusätzliches Zeitfenster

für effektivere Auswahl, Reaktionen, Entscheidungen und die tiefere Einsicht, wie wir auf unser Leben und auf andere Personen reagieren. Klares Handeln vermeidet viel Energieverlust die durch Fehler und durch „wiederholen müssen“ entstehen.

- (2) *Entspanntheit* praktizieren hilft uns unsere gedankliche und emotionelle Natur an den vernünftigsten und effektivsten Weg anzupassen, mit welchem wir auf jede Situation antworten, die das Leben für uns bereit hält - schwierig, normal oder kreativ. *Entspanntheit* hilft die kooperative Verbindung von Gedanken und Emotionen mit den ausgleichenden Energien unseres Herzens aufrechtzuerhalten.
- (3) Praktizieren von *Entspanntheit* wird uns helfen viel persönlichen Stress zu vermeiden, ihm vorzubeugen und es uns einfacher machen uns von unerwarteten stressvollen Ereignissen die uns begegnen schnell zu erholen.
- (4) *Entspanntheit* speziell hilfreich und effektiv wenn wir es als Vorbeugung nutzen, bevor wir uns in potentiell stressvolle Situationen bei jeglichen Vorhaben, Kommunikationen, komplexen Entscheidungen, usw., verstricken.
- (5) Indem wir *im Ansatz* von stressvollen Situationen in den Freiraum unserer inneren *Entspanntheit* eintreten, helfen wir uns viele stressige Szenarien zu vermeiden und kreieren damit einen leichteren Transit bei Herausforderungen und inneren Widerständen.
- (6) Wenn wir uns im *Entspanntheitszustand* befinden ist es leichter bei jeglichen Interaktionen die Intelligenz unseres Herzens abzurufen. Ein offenes Herz erlaubt uns eine wärmere und aufrichtigere Verbindung mit unserer Identität und mit anderen einzugehen

Wenn Sie nicht schon die Techniken praktizieren die die Werte von *Entspanntheit* mit einbeziehen, hoffe ich, Sie mit diesem Inhalt zum Experimentieren inspiriert zu haben

In tiefer Fürsorge



Doc Childre

---

## Doc Childre

Doc Childre ist der Gründer des „HeartMath“ Institutes, einer gemeinnützigen Organisation 501(c3) für Forschung und Erziehung. Über viele Jahre hinweg hat sich die Institution HeartMath Aufzeichnungen u- Auswertungen von wichtigen Herz-Gedanken Verbindungen gewidmet, die intuitives und persönliches Wachstum betreffen.

Die Forschungen der Institution über Stress, Intuition und emotionaler Physiologie wurde in von Experten begutachteten wissenschaftlichen Zeitungen veröffentlicht und in zahlreichen weltweiten wissenschaftlichen Konferenzen präsentiert. Die Hilfsmittel von HeartMath für Stressabbau und emotionales Management wurden von Unternehmen, Regierungen, Militärs, Hospitälern, Kliniken und Schulen genutzt.

Dr. Childre ist der Co-Author der folgenden Bücher: *Die HeartMath Lösung, von Chaos zu Kohärenz, Stresstransformation, Angsttransformation, Wuttransformation, Verwandlung von Depression und die Annäherung im Umgang mit Bluthochdruck.*



### Nicht Englische Versionen des “ Entspanntheitszustandes”

Um den Artikel “ Der Entspanntheitszustand in anderen Sprachen herunterzuladen gehe zu: [www.heartmath.org/ease-nonenglish](http://www.heartmath.org/ease-nonenglish)

Für zusätzliche Hilfsmittel und den Erhalt zukünftiger Schreiben die helfen sich durch die Herausforderungen zu manövrieren, die unsere Zeit mit sich bringt, gehe zu: <http://www.heartmath.org/signup>

**Wenn Sie möchten helfen Sie uns bitte dieses Büchlein an andere zu verteilen.**

- Zum runterladen der Onlineversion vom “Entspanntheitszustand” gehe zu:  
<http://www.heartmath.org/state-of-ease>
- und leite es zu weiteren Personen weiter oder setze es in Deine Webseite, leite es an andere Webseiten oder Blog Nachrichten weiter, drucke es für Deine Freunde, Familie, Partner und Organisationen aus

Für weitere Quellenhinweise gehe zu: Institute <http://www.heartmath.org/ease-resources>

---

*Das Institut „HeartMath“ ist eine gemeinnützige Organisation a 501(c)(3)  
Spenden sind absetzbar.*

Zum Spenden gehe zu: [www.heartmath.org/donations](http://www.heartmath.org/donations)

Spenden per Brief:

Institute of HeartMath  
14700 West Park Ave.  
Boulder Creek, California 95006



by Doc Childre, 2010. Download and share with others as long as you attribute the work to Doc Childre without changing in any way or using it commercially.

HeartMath is a registered trademark of the Institute of HeartMath, 14700 West Park Ave., Boulder Creek, CA 95006; [www.heartmath.org](http://www.heartmath.org)