



HeartMath®
Deutschland

*Auch in Österreich!
Michaela Freinschlag
HeartMath® Trainerin
A-4284 Tragwein/OÖ
M.: 0680 / 501 48 39
www.grundtonstudio.at*

Vorsprung durch Resilienz

*Das innovative Trainingsprogramm
von HeartMath® - auch für das Personal Ihrer Klinik*





Selbstregulation mit HeartMath®

Selbstregulation mit Biofeedback – denn Resilienz ist messbar

Der innovative Weg zur Stressreduktion und zu mentaler Stärke – ebenso einfach wie effektiv

Ausgezeichnete Leistungen bringen, Druck und hoher Beanspruchung standhalten, Erschöpfung vorbeugen: Die Fähigkeit zur Selbstregulation ist der Schlüssel dazu. Das können Sie sogar messen.

Mit modernen Biofeedbacksystemen können Sie ein Bewusstsein schaffen für den eigenen Umgang mit sich selbst. Das Beste daran: Schon die allerersten Selbstregulations-Übungen zeigen sofort eine Wirkung – in Ihnen und auf dem Bildschirm!

Das motiviert, weiterzumachen und die Selbstregulation zu stärken. Und zwar nachhaltig!

Gerne informieren wir Sie darüber, wie Sie – und das Personal Ihrer Klinik – Ihre Selbstregulationsfähigkeit ganz einfach verbessern und damit die Leistungsfähigkeit sichern oder sogar erhöhen können. Übrigens: viele Kliniken, Spitzensportler, Kampfpiloten und Polizisten nutzen gerade diese Methode.

Lassen Sie sich anstecken von begeisterten HeartMath®-Anwendern:

„HeartMath ist ein einzigartiges Stressduktions-System, das außergewöhnlich effektiv Angst und Sorgen mindert und die Leistung verbessert. ... Es hat eine solide wissenschaftliche Basis und wurde in einer Vielzahl von Situationen getestet, wobei die Ergebnisse eindeutig belegt wurden.“

Paul J. Rosch, M.D., F.A.C.P., President of the American Institute of Stress and Clinical Professor of Medicine and Psychiatry, New York Medical College

„Das HeartMath-System hat sich als ideale und einfache Technik für den inneren Umwandlungsprozess unserer Mitarbeiter erwiesen. ... Unsere Luftfahrtgesellschaft, Cathay Pacific, kann nun von sich selbst behaupten, über einen ganz eigenen Dienstleistungs-Stil zu verfügen: direkt aus dem Herzen.“

Peter Buecking, Director Sales and Marketing, Cathay Pacific Airways LTD Hong Kong

Biofeedback – sichtbar gemachte Physiologie

Anspannung, Überforderung, Sorgen, Druck, Ängste, Hektik und natürlich Stress allgemein bringen uns emotional aus dem Gleichgewicht. Konkret: All das führt zu einem Ungleichgewicht im autonomen Nervensystem (ANS). Doch da das ANS die Steuerzentrale des Körpers ist und sämtliche lebensnotwendigen Funktionen regelt, ist solch ein Ungleichgewicht auf Dauer schädlich.

Aber jetzt wird es spannend: Dieses Ungleichgewicht kann man messen, regelrecht sichtbar machen. Und man kann es wieder ins Gleichgewicht bringen!

Und auch das ist messbar. Beides geschieht ganz einfach über unseren Herzschlag. Allerdings weder mittels der klassischen Pulsmessung noch mittels eines aufwendigen EKGs,

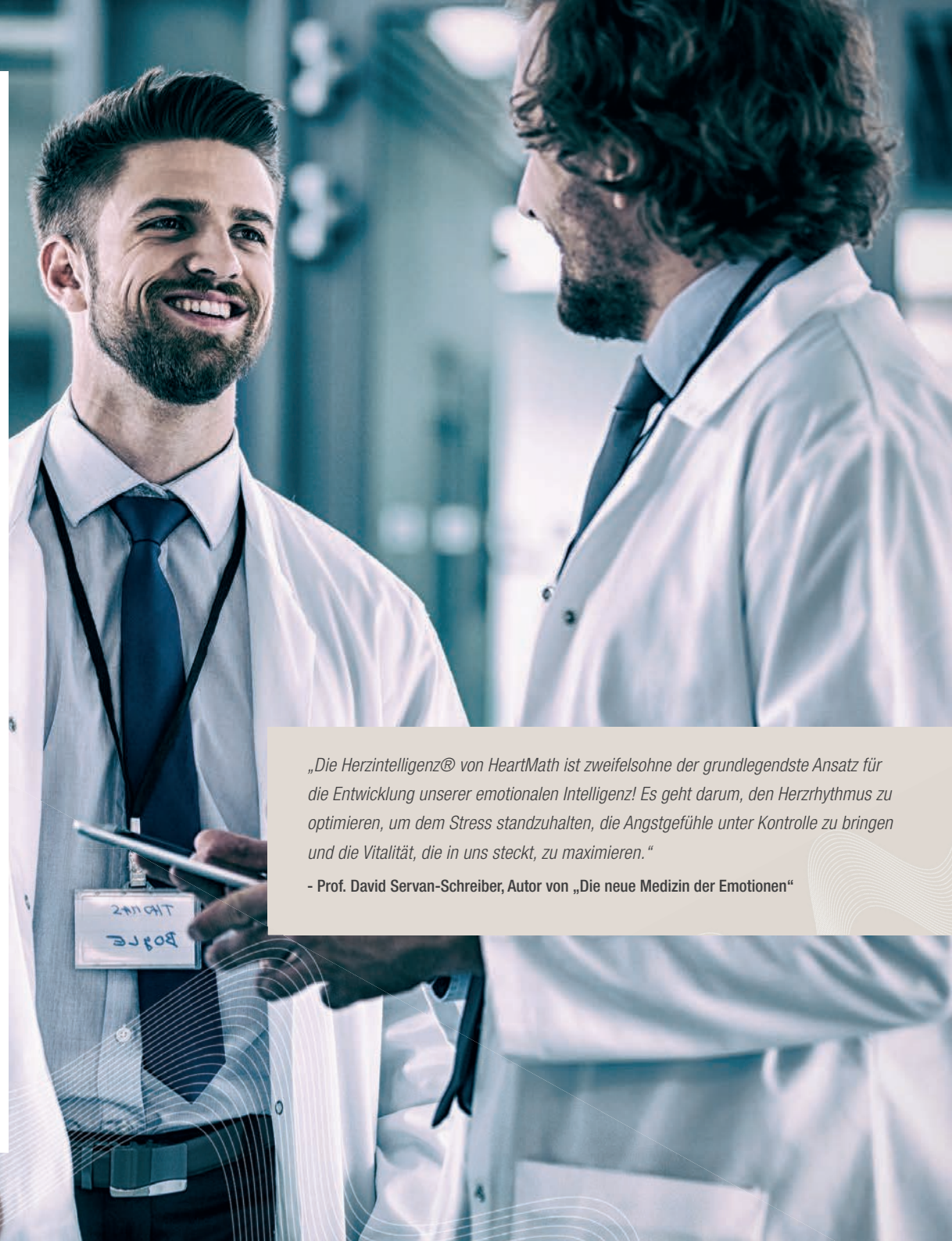
sondern über die Variabilität der Herzfrequenz, auch Herzratenvariabilität (HRV) genannt. Denn die HRV ist der Spiegel für die Aktivität im autonomen Nervensystem.

Und die gute Nachricht dabei ist: So, wie die HRV das (Un)Gleichgewicht im ANS widerspiegelt, so kann sie auch dazu benutzt werden, wieder ein Gleichgewicht herzustellen. Denn die Kommunikation funktioniert in beide Richtungen.



HeartMath® hat ein wissenschaftliches Fundament

Das Institute of HeartMath® hat sehr intensiv über den Zusammenhang von Stress, Emotionen und HRV geforscht. Die Forschungsergebnisse wurden in vielen renommierten Fachmagazinen veröffentlicht, wie z.B. im American Journal of Cardiology oder in der Harvard Business Review. Sämtliche Veröffentlichungen können unter www.heartmath.org/research heruntergeladen werden.



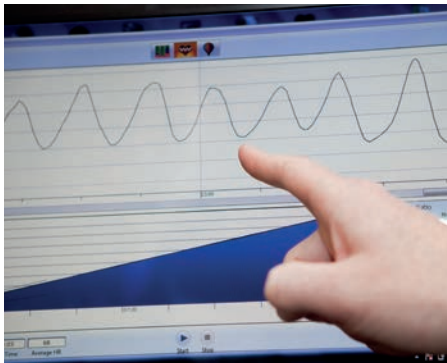
„Die Herzintelligenz® von HeartMath ist zweifelsohne der grundlegendste Ansatz für die Entwicklung unserer emotionalen Intelligenz! Es geht darum, den Herzrhythmus zu optimieren, um dem Stress standzuhalten, die Angstgefühle unter Kontrolle zu bringen und die Vitalität, die in uns steckt, zu maximieren.“

- Prof. David Servan-Schreiber, Autor von „Die neue Medizin der Emotionen“

In Balance – mit HeartMath®

HeartMath® hat eine einfache Methode entwickelt, mit der wir jederzeit und überall unser autonomes Nervensystem ins Gleichgewicht bringen können und dadurch nicht nur Stress regulieren, sondern auch einen positiven Einfluss auf unser emotionales Erleben und somit unser Wohlbefinden haben. Und über das Biofeedback erhalten wir in Echtzeit Auskunft darüber, wie gut es uns gelingt, unser autonomes Nervensystem ins Gleichgewicht zu bringen. Dies schärft nicht nur das Bewusstsein über unseren mentalen und emotionalen Zustand, es wirkt auch wie ein Turbo auf die Motivation und Übungstreue, da Erfolge sofort sichtbar werden.

Übrigens: HeartMath® ist die erste Methode, die einfache Übungen mit Messbarkeit und Sichtbarkeit der Wirkung verknüpft.



Mehr Konzentration, mehr Motivation, mehr Erfolg:

**So profitieren Kliniken von
HeartMath®.**

Wo Menschen zusammenarbeiten, entstehen unweigerlich Spannungen und Konfliktsituationen, die häufig auch durch Druck und Stress im klinischen Alltag ausgelöst werden.

Stress reduzieren im laufenden Betrieb und Resilienz aufbauen ist ein Ziel, in das es sich zu investieren lohnt. HeartMath® ist der geeignete Weg, um ein hoch-produktives und von gegenseitiger Wertschätzung geprägtes Miteinander zu erreichen - über alle Leistungsbereiche der Klinik.

Mit HeartMath® schaffen wir:

- eine positive Grundhaltung am Arbeitsplatz
- höhere Widerstandskraft – also Resilienz – und damit Burn-out-Prävention
- bessere Konzentration
- bessere Entscheidungsfähigkeit
- eine Steigerung der Leistungsfähigkeit und Produktivität
- sicheres Auftreten
- bessere Kooperation und besseres Verständnis untereinander
- höhere gegenseitige Wertschätzung

Dabei spielt die Größe der Klinik keine Rolle. Gerne beraten wir Sie, wie die Herzintelligenz®-Methode in Ihrer Klinik zum Erfolg führen kann.

HeartMath® wirkt

Die Kollegen von HeartMath Benelux haben zusammen mit Experten für statistische Auswertungen von Soffos (www.soffos.eu) 265 Trainings-Teilnehmer aus 18 verschiedenen Unternehmen und Organisationen zu verschiedenen Aspekten vor und nach dem Training befragt. Die Ergebnisse sind eindeutig.

	vorher	nachher	
Zuversicht	4,81	5,10	+6%
Motivation	4,88	5,09	+4%
Ruhe	3,76	4,24	+13%
Müdigkeit	3,63	2,92	-20%
Anspannung	3,51	2,98	-15%
Niedergeschlagenheit	2,40	2,12	-12%
Wutausbrüche	2,36	2,15	-9%
Groll	2,85	2,55	-11%
Stress-Symptome	2,83	2,42	-14%
Stress allgemein	8,05	5,76	-28%

In Balance
mit HeartMath®

Ich freue mich auf Sie!

GRUNDTONSTUDIO
Michaela Freinschlag
HeartMath Trainerin/Coachin

A-4284 Tragwein/OÖ
Sonnenhang 8
Mobil: 0680 / 501 48 39

www.grundtonstudio.at



HeartMath®
Deutschland