

HeartMath® Programm “Persönliche Resilienz aufbauen“ (PRA)



Erlangung von Kompetenz für innere Fitness und mentale und emotionale Stärke. In einer Serie von ca. 7 Sitzungen unterstütze ich Sie als zertifizierte HeartMath® Coach*in dabei, sich verschiedene Kernkompetenzen anzueignen, um Resilienz aufbauen und Ihre innere Fitness zu steigern. Sie lernen einen effektiveren Umgang mit Stresssituationen und intelligente Ansätze, Ihre Emotionen zu regulieren und mit Ihrer Energie bewusst umzugehen. Unter Resilienz verstehe ich „die Fähigkeit, sich auf Stress, Herausforderungen oder Widrigkeiten vorzubereiten, darauf angemessen zu reagieren und sich davon wieder zu erholen.“

Sie profitieren in großem Umfang von diesem Programm durch:

- Erhöhte Resilienz
- Gesteigerte Vitalität
- Ein verbessertes emotionales und körperliches Wohlbefinden
- Mehr geistige Klarheit bei Entscheidungen
- Erhöhtes emotionales Bewusstsein
- Mehr Sensibilität für den Umgang mit anderen Menschen
- Einen gelasseneren Umgang mit schwierigen Situationen
- Mehr Selbstmitgefühl und ein gesünderes Selbstwertgefühl

Außerdem wirken sich die gelernten Techniken positiv aus bei:

- Depression
- Angst
- Müdigkeit und Erschöpfung
- Schlafstörungen
- Generalisierten Stress
- Verschiedenen körperlichen Stresssymptomen wie Verspannungen, Kopfschmerzen etc.

Am Ende des Programms sind Sie in der Lage:

- Auslaufende Stressreaktionen zu identifizieren, die Ihre Gesundheit, Ihre Leistungsfähigkeit und Ihr Wohlbefinden beeinträchtigen Ihre Vitalität zu steigern, weil Sie lernen, unter Belastungen angemessen zu reagieren
- Unerwünschte emotionale Reaktionsmuster zu durchbrechen und schnell wieder einen inneren Ausgleich herzustellen
- Durch innere Fitness auch in schwierigen Situationen gelassener zu bleiben, einen kühlen Kopf zu bewahren, klar zu denken und kluge Entscheidungen zu fällen
- Sich auf potenziell schwierige und herausfordernde Situationen mental und emotional vorzubereiten