

heartness®

# HERZKOHÄRENZ IM ALLTAG LEBEN



**EIN KOSTENFREIES E-BOOK FÜR ALLE, DIE DIE BEACHTLICHE WIRKUNG DER HERZKOHÄRENZ IN IHREM TÄGLICHEN LEBEN ERFAHREN WOLLEN UND FÜR DIE, DIE ALS COACH, BERATER ODER THERAPEUT ANDERE MENSCHEN DARIN BEGLEITEN MÖCHTEN, HERZBEWUSST ZU LEBEN.**

**MELANIE GRIMM**

## Wofür dieses E-Book?

Herzlichen Glückwunsch! Du hast entschieden, etwas Gutes für dich zu tun. Mit diesem E-Book weißt du schnell, inwiefern die Heartness Methode für dich das Richtige ist. Du erfährst, wann sie für dich hilfreich ist und was sie konkret bewirkt. Von Herzen wünsche ich dir nun viel Freude beim Erkunden, ob Heartness und speziell die Herzkohärenz-Praktik zu dir passt.

## Deine Ausgangssituation

In der heutigen Zeit geht's mehr denn je darum, innerlich stabil zu sein, bei all den stressvollen Einflüssen und teils belastenden Herausforderungen – sei es in der Hektik des Alltags oder auch in schwierigen Lebensphasen. Und dabei geht es nicht darum, ob du den Stress gut managen und organisieren kannst, sondern was er innerlich mit dir macht und wie du auf ihn reagierst.



Diese stärkende innere Kraft und Stabilität brauchst du in einem herausfordernden Alltag voraussichtlich auf mehreren Ebenen: nämlich körperlich, mental und emotional sowie energetisch.

Doch im tagtäglichen Trott ist das Erzeugen und Erhalten dieser inneren Stabilität tatsächlich nicht immer einfach – besonders, wenn du hohe Ansprüche an dich selbst hast. Vor allen Dingen ist sie nicht mit einem Wunsch oder dem bloßen Willen zu bewerkstelligen. Es braucht also einen anderen Hebel.

Und dieser muss für dich simpel sein in der Anwendung und dir gleichzeitig den größtmöglichen Nutzen bieten, nicht wahr?

Schließlich brauchst du keinen zusätzlichen Stress mit einer komplizierten Methode oder anstrengendem Üben. Viele Menschen – vielleicht auch du – haben dafür im Alltag keine zusätzliche Kraft, manchmal fehlt es auch einfach an Lust und Disziplin.

Nimm dir dennoch einen Moment Zeit und schau gut zu dir selbst hin. Welche der folgenden Anzeichen kennst du? Und in welcher Häufigkeit bzw. Ausprägung?

1. Stress, Hektik und Termindruck sind an der Tagesordnung?

nie       manchmal       häufig

2. Du fühlst dich abgeschlagen, unfit und kraftlos? Dein Immunsystem zeigt, dass du nicht in deiner natürlichen Kraft bist?

nie       manchmal       häufig

3. Du kennst erhöhten oder labilen Blutdruck oder auch andere körperliche Anzeichen, die dir zeigen, dass der Stress oder die Anforderungen von außen und besonders die Erwartungen anderer zu viel werden?

nie       manchmal       häufig

4. Dir fehlt innere Gelassenheit und du bist schnell außer dir, wütend und aufbrausend? Oder verletzt und weinerlich?

nie       manchmal       häufig

5. Du erlebst dich unglücklich, traurig und niedergeschlagen, und es fehlt dir an innerer Leichtigkeit?

nie       manchmal       häufig

6. Du kannst aufgrund von Gedankenkreiseln und/oder Gefühlskarussell nachts nicht gut ein- und/oder durchschlafen?

nie       manchmal       häufig

7. Du bist tagsüber fahrig, unkonzentriert und vergesslich?

nie       manchmal       häufig

8. Du bist angst- und sorgenvoll bezogen auf die Zukunft allgemein oder aufgrund spezieller äußerer Einflüsse wie bspw. Umwelt, Nahrung, Politik, Wirtschaft, Klima, Technik (5G, künstliche Intelligenz etc.) oder auch ein Lebensumbruch?

nie       manchmal       häufig

9. Du erlebst kraftraubende Konflikte statt Harmonie – privat in der Familie, in der Partnerschaft oder im Freundeskreis? Oder am Arbeitsplatz mit Vorgesetzten, Kollegen oder Kunden? Du erlebst sie gar auf beiden Ebenen – privat und beruflich?

nie       manchmal       häufig

10. Du nimmst wahr, dass du im Leben nicht *deinen* Weg gehst, sondern fühlst dich fremdbestimmt und richtest dein Leben nach anderen Menschen oder äußeren Umständen aus?

Es fällt dir schwer, die richtigen Entscheidungen für dich zu treffen, deine Handlungsweisen zu optimieren und deinen eingeschlagenen Kurs ggf. zu korrigieren – in privaten oder auch in beruflichen Belangen?

nie       manchmal       häufig

Was fällt dir auf, wenn du deine Antworten betrachtest?

Im Idealfall hättest du jedes Mal „nie“ angekreuzt. Das würde bedeuten, dass du entweder eine große Gelassenheit in dir trägst oder dass du bereits etwas an der Hand hast, womit du regelmäßig für deine innere Harmonie sorgst. Das wäre großartig!

Falls du mehrfach „manchmal“ oder sogar „häufig“ markiert hast, dann ist es an der Zeit, dass du aktiv etwas für dein selbstbestimmtes Wohlbefinden tust und es nicht Einflüssen von außen, anderen Menschen oder gar dem Zufall überlässt.

### Nutzen und Ziele

Hättest du stattdessen in deinem Leben viel lieber mehr aus der folgenden Liste? Mithilfe der Herzkohärenz kannst du all diese Aspekte wahrhaft leben! Besonders mit dem Kurs zum Heartness Practitioner erreichst du mit Leichtigkeit folgende Ziele:

- Du fühlst dich vital und fit und du verfügst über ein gutes, gesundes Leistungsvermögen – und zwar körperlich und mental.



- Du hast eine robuste Widerstandskraft – sowohl körperlich und mental als auch emotional – so dass dich so schnell nichts stresst oder gar umhaut.



- Du bist rundum erfüllt von Glück und Zufriedenheit und genießt in dir ein behagliches Wohlgefühl.

- Du kannst von ganzem Herzen harmonische und tragfähige Beziehungen gestalten – privat und beruflich.

- ❑ Du kannst dich um ein Vielfaches besser konzentrieren. Deine Merkfähigkeit und Gedächtnisleistung verbessern sich enorm.



- ❑ Du nimmst eine viel intensivere Balance zwischen Gefühl und Verstand wahr. So bist du ausgeglichener und reagierst unter Stress nicht ausschließlich emotional oder nur rational.

- ❑ Du bist deutlich besser in der Lage, positiv, pragmatisch und kreativ zu denken. Auch deine Intuition und Selbstwahrnehmung intensivieren sich.



- ❑ Du tust dich leicht damit, für dich gute und tragfähige Entscheidungen zu treffen und dein Leben in eine für dich stimmige Richtung zu lenken.

- ❑ Du verspürst im Leben viel mehr spielerische Leichtigkeit und eine kindliche Unbefangenheit.

- ❑ Du entdeckst eine der wirksamsten Methoden, mit der du effektiv ein Ausbrennen vermeiden, sprich: einem Burn-out vorbeugen kannst.



- ❑ Du hast bewusst etwas an der Hand, um selbstbestimmt für deine Lebenskraft und dein Lebensglück zu sorgen. So fühlst du dich äußeren Einflüssen und Geschehnissen nicht hilflos und ohnmächtig ausgeliefert, sondern du kannst dein Leben gestalten und dir selbst jederzeit und überall Gutes tun.



Falls die meisten Punkte für dich bereits Realität sind, dann scheinst du innerlich relativ stabil und ausgeglichen zu sein und meisterst dein Leben kraftvoll und bewusst. Gratulation!

Wenn dir mehr als die Hälfte der Aspekte fehlen, dann ist es ein deutlicher Hinweis, dass etwas in deinem Leben optimiert werden möchte. Je früher, desto besser. Hier erfährst du, wie es geht.

Und es gibt eine gute Nachricht für dich: Diese Optimierung ist relativ simpel und benötigt so gut wie keinen zusätzlichen Zeit- oder Energieaufwand im Alltag. Das klingt gut? Dann mach den ersten Schritt! Was es JETZT von dir braucht ist:

1. Die Erkenntnis, dass etwas zu tun ist
2. Deine Bereitschaft, tatsächlich etwas zu tun
3. Loslegen und beginnen, dich selbst wichtig zu nehmen

### Dein Herz als Schlüssel

Über dein Herz kannst du dich kraftvoll ausrichten und ein stabiles Vitalfeld aufbauen – körperlich, mental, emotional und energetisch – und das fühlbar und messbar. So kannst du innerlich gestärkt mit vielen äußeren Einflüssen – gleich welcher Art – deutlich besser umgehen.



Betrachte einmal die Einflüsse, die tagtäglich auf dich einwirken und die dir oft deine Kraft und Stabilität rauben. Achte vor allen Dingen darauf, ob du sie abstellen und beseitigen kannst, ob du in der Lage bist, etwas dagegen zu tun oder nicht. Wenn ja, dann

kannst du bei diesen Themen wenigstens selbst aktiv etwas un-  
ternehmen und das fühlt sich gleich schon mal besser an.

Doch es gibt auch Einwirkungen, gegen die du nichts machen  
kannst. Denen bist du ausgesetzt und sie können dein Vitalfeld  
sehr schwächen. Womöglich erzeugen sie in dir ein starkes Ge-  
fühl von Hilflosigkeit und Ohnmacht.

Vermutlich empfindest du es auch als negativ, wenn äußere Er-  
eignisse oder andere Menschen dich zu bestimmen scheinen und  
du glaubst, keine Wahl oder Entscheidungsfreiheit zu haben.



Und es gibt noch eine weitere,  
sogar ganz wesentliche Kategorie:  
die ANGST vor negativen Einflüs-  
sen oder Ereignissen. Dann spielt  
es schon keine Rolle mehr, ob die  
Einwirkung tatsächlich schädlich  
ist, oder ob du es nur befürchtest.

Die Auswirkungen sowohl auf deine körperliche Vitalität als auch  
auf dein emotionales Befinden sind fatal.

Doch vielleicht erlebst du gar nicht so viel von dem oben be-  
schriebenen Stress. Dein Leben läuft in relativ ruhigen Bahnen  
und es gibt wenig, worüber du dich tatsächlich beklagen könn-  
test. Und dennoch schwelt in dir eine latente Unzufriedenheit?  
Du würdest gerne viel mehr echte und tiefe Glücksmomente so-  
wie wahre Liebe und Harmonie erleben? Vor allem willst du  
selbst Einfluss nehmen können auf deine Lebensereignisse und  
nicht abhängig sein von äußeren Umständen?

Wie schön! Dann hast du jetzt die Gelegenheit, dein Herz von  
einer ganz neuen Seite wahrzunehmen und dir mit Heartness ein

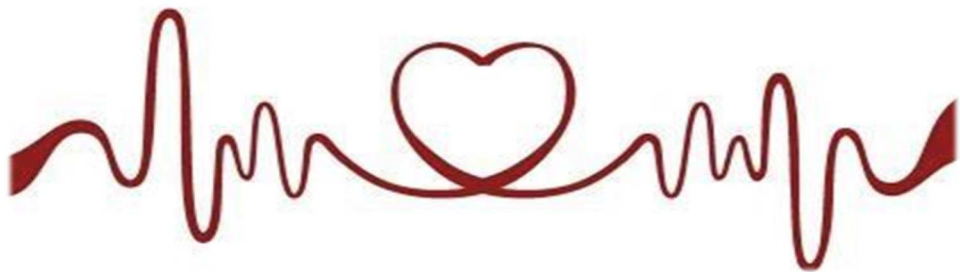


holistisches Herzbewusstsein zu erschließen. Indem du erkennst, dass dieses faszinierende Organ weit mehr als eine Pumpe darstellt, hält es für dich den Schlüssel bereit für ein selbstbestimmtes und eigens kreiertes Wohlfühl.

## Herzkohärenz als Lösung

Zugegeben, dieser Begriff klingt erst einmal ziemlich wissenschaftlich oder auch technisch und erinnert auf Anhieb nicht gerade an Liebe, Glück und Wohlbefinden. Doch genau das kannst und wirst du schon bald damit erreichen!

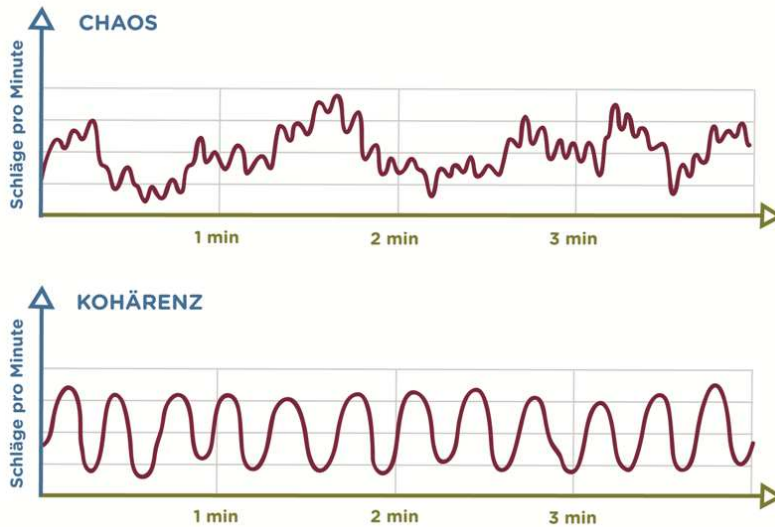
Doch der Reihe nach: Die Bezeichnung Kohärenz kommt ursprünglich aus der Physik und im Grunde beschreibt sie das, was wir „Harmonie im System“ nennen könnten. Der Modus der Herzkohärenz ist nichts anderes, als ein ausgewogener Rhythmus der Herzschläge, den du tatsächlich bewusst erzeugen kannst.



Bewusst bedeutet allerdings nicht, dass dieser Modus der Herzharmonie mit dem Willen hervorgerufen werden könnte, denn mit der Absicht alleine kannst du keines deiner Organe steuern, schon gar nicht dein Herz.

Die Kohärenz des Herzens kann man messen und aufzeichnen. Im folgenden Schaubild siehst du oben einen chaotischen, inkohärenten Herzrhythmus, wie er üblicherweise schon bei leichtem Stress im Alltag die Norm ist.

Und der untere Teil der Abbildung zeigt dir einen harmonischen kohärenten Rhythmus, wie du ihn insbesondere mit Heartness und der Praktik der Herzkohärenz erzeugen kannst.



Vielleicht hast du schon etliches probiert, um eine echte Lösung zu finden für deine Vitalität und dein Wohlbefinden? Die Herzkohärenz ist eine nachhaltige Selbstregulationstechnik, mit der du ohne großen Aufwand dein gesamtes System – damit sind wichtige Körperfunktionen, aber vor allem auch deine Gedanken und Gefühle gemeint – wieder in eine gesunde und wohltuende Ordnung bringen kannst.

Außerdem ermöglichst du damit, dass du die vielschichtigen Funktionen und Wirkungsebenen des Herzens ganz einfach für dich nutzen kannst.

### **Intuition als Sprache des Herzens**

Neben deinem körperlichen und emotionalen Wohlbefinden kann es im Leben oft wichtig sein, gut auf dich selbst zu hören.

Wenn du deine innere Stimme deutlich wahrnimmst, ihr vertraust und nach ihr handelst, dann lebst du deine Intuition!

Was genau bedeutet das? Intuition beschreibt sozusagen *„das Wissen, von dem wir nicht wissen, woher es kommt“*. Es ist mehr als das bloße Zugreifen auf den inneren Speicher der gemachten Lebenserfahrungen. Vielmehr bedeutet es ein Andocken an die innere Weisheit, die eigene Essenz. In vielen Lebenssituationen ähnelt deine Intuition einem Kompass, der dir als Richtungsbestimmung dient und dir den richtigen Weg weisen kann.

Befindest du dich beispielsweise im Leben an einem Gabelpunkt, an dem wichtige Entscheidungen und Weichenstellungen für die Zukunft anstehen? Das können Lebensmomente sein, in denen es um eine wichtige Beziehung geht, um einen großen Umzug an einen völlig neuen Ort oder um eine berufliche Neuausrichtung.

Viele Menschen – vielleicht auch du – sind auf der Suche nach ihrer Berufung, also der Tätigkeit, die sie nicht nur mit Freude, sondern vor allem auch mit Sinn erfüllt. Die Antworten auf diese essenziellen Lebensfragen findest du, ebenso wie deine Ressourcen und Potenziale, in deinem Herzen! Eine gesunde Intuition befähigt dich, diesen inneren Schatz zu heben.

### **Das Herz als Schlüssel zum Wesentlichen**

Über seine wundervolle Tätigkeit als lebensspendendes Organ hinaus hat das Herz eine wesentliche Funktion: Es ermöglicht dir den Zugang zum metaphorischen Herzen – den augenscheinlich in der heutigen Zeit viele Menschen verloren haben –, deiner innersten Instanz, und damit zur Schöpfungs- bzw. Manifestationsebene, um als aktiver Gestalter die eigene Lebensrealität bewusst

kreieren zu können. Und es stellt das Tor zur Seelenebene, zum inneren Wissen und zu einer höheren Weisheit dar.

So lange du allerdings durch Alltagsstress, Unzufriedenheit im Job oder einer Beziehung, kraftraubende Lebensereignisse oder gar gesundheitliche Probleme vom Wesentlichen abgelenkt bist, hast du keine Veranlassung, tiefer zu dir selbst und deiner innersten Instanz zu blicken und dich mit den eigentlichen Fragen deines Daseins oder deiner Weiterentwicklung zu beschäftigen.

Daher lautet der Ansatz, zunächst auf der Ebene des Körpers, des Denkens und Fühlens für Stabilität, Balance und Wohlfühl zu sorgen. Dafür kenne ich keine bessere Vorgehensweise als die Herzkohärenz. Nicht nur, weil sie tiefgreifend wirkt, sondern auch, weil sie so simpel in der Durchführung ist.

Wenn es dir körperlich, mental und emotional gut geht und du nicht nur dein Wohlbefinden, sondern vor allem dein Leben selbstbestimmt meistern und gestalten kannst, dann ist der Weg frei für das Wesentliche.

Einige Menschen stellen sich mit der Ebene ihres körperlichen und emotionalen Wohlbefindens zufrieden, was sich mit der Herzkohärenz-Methode bestens erreichen lässt. Das ist absolut in Ordnung, denn das individuelle Wohlfühl ist ein hohes und sehr wertvolles Gut im Leben. Doch wer sich darüber hinaus weiterentwickeln möchte, bekommt mit Heartness Wesentliches an die Hand, um diese Schritte zu vollziehen.

Du möchtest gerne wissen, wie das alles geht? Du möchtest diesen herzharmonischen Modus gut für dich nutzen? Du willst deine Lebenskraft und dein Lebensglück selbstbestimmt gestalten und im Leben *deinen* eigenen Weg gehen? Dann erlerne die Herzkohärenz-Praktik und integriere sie in dein tägliches Leben!

## Die Heartness Herzmatrix

Wenn du fasziniert bist von diesem Wissen rund um das Wunderwerk Herz und dir noch mehr Informationen zum Herzbewusstsein und zu den holistischen Zusammenhängen der unterschiedlichen Dimensionen des Herzens wünschst, dann gilt es, die Herzmatrix zu entschlüsseln.

Dieser Schlüssel ist vielschichtig. Heartness verbindet elementare Aspekte der Biomedizin, Quantenphysik, Philosophie und Spiritualität in der sogenannten Herzmatrix und macht sie für deine Anwendung im Alltag zugänglich und verständlich.



Auf insgesamt sieben Ebenen fungiert das Herz als Kommunikator, Regulator und Generator sowie als Synchronisierer, Energetisierer und Harmonisierer. In der Herzmatrix differenziert es sozusagen sieben Seinsschichten.

Diese Matrix verknüpft die mehrdimensionalen Zusammenhänge der sieben Ebenen des Herzens. So vereinen sich moderne Forschung mit altem Wissen vergangener Kulturen sowie ein spirituell-philosophisches Weltbild mit neuzeitlicher Quantenphysik.

Weit mehr als nur ein Körperorgan ist dein Herz offenkundig die zentrale Instanz, die dein Leben und Erleben steuert – im Innen wie im Außen, im Privaten wie im Beruflichen.

Diese Vorteile der Herzkohärenz kannst du nicht nur dir alleine zunutze machen; auch deine Familienmitglieder, bspw. deine Kinder, können davon profitieren.

Im Modus der Herzharmonie findest du einen deutlich leichteren Zugang zu den unterschiedlichen Ebenen der Herzmatrix und damit zu deinem Herzbewusstsein. In Kürze lassen sich die sieben Herzdimensionen folgendermaßen beschreiben:

### **Das physische Herz**

Da das Herz ein Körperorgan ist, liegt die physische Ebene auf der Hand. Als zentrale Instanz ist es das 'Oberhaupt' und synchronisiert viele Organ- und Körperfunktionen.

### **Das mentale Herz**

Die mentale Ebene verbindet Herz und Hirn (med.= sog. Herz-Hirn-Achse). Das Herz sendet fortwährend Informationen ans Gehirn und nimmt stark Einfluss auf dessen Tätigkeit.

### **Das emotionale Herz**

Das Herz hat für vermutlich jeden Menschen eine emotionale Ebene – ist es doch für viele das Symbol für Liebe, Freude und Beziehung. Damit sind nicht nur Lebenspartnerschaften gemeint, sondern alle Arten von Beziehungen – sowohl innerhalb der Familie als auch im Freundeskreis und am Arbeitsplatz.

### **Das energetische Herz**

Die energetische Ebene beschreibt das wissenschaftlich erforschte elektromagnetische Feld des Herzens. Sie stellt das Vitalfeld dar und weist einen engen Zusammenhang mit der Physik auf.

### **Das generative Herz**

Die generative Ebene veranschaulicht das Prinzip des Generierens, Kreierens und Erschaffens. Die Entstehung der gelebten Realität ist ein quantenphysikalischer Vorgang, den du erzeugst.



## Das essenzielle Herz

Herz und Seele gehören für viele Menschen zusammen. Die essenzielle Ebene beschreibt das Herz als zentrale und wesentliche Instanz des Seins.

## Das spirituelle Herz

In der spirituellen Ebene vereinen sich wissenschaftlich-quantenphysikalische und philosophische Einblicke. Sie klärt elementare Sinn- und Wertfragen des Lebens.

Wenn aufgrund von prägenden Lebenserfahrungen und konditionierten Denk- und Verhaltensweisen die einzelnen Aspekte deiner sieben Herzmatrix-Dimensionen nur unzureichend miteinander verknüpft sind, zeigen sich in deinem Leben die unterschiedlichsten – meist unerwünschten – Phänomene und Symptome, die dir dein bewusstes Gestalten von Lebenskraft und Lebensglück erschweren und dir innerlich Kraft rauben.

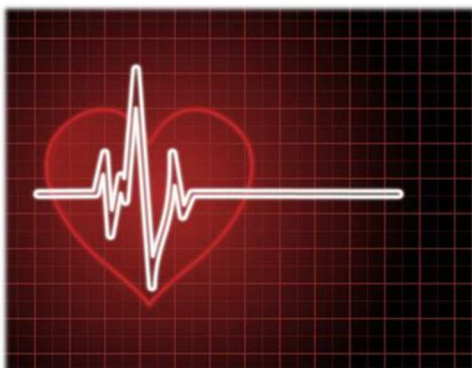
## Was macht diese Methode so besonders?

Das Außergewöhnliche an Heartness ist die Verbindung aus einer tiefgreifenden, auch wissenschaftlich fundierten Wirksamkeit auf vielen unterschiedlichen Ebenen einerseits und der simplen Anwendung andererseits, da sie sich einfach ins tägliche Leben integrieren lässt.

**In Kürze also: tiefgreifende Wirkung – simple Anwendung.**

Das bedeutet, dass du nicht ständig Übungen machen musst, denn dafür hast du vielleicht im Alltag weder Zeit noch immer Lust. Mit ein wenig Praktik, die es nur anfangs benötigt, hast du das Ganze schnell automatisiert und kannst diesen speziellen in-

neren Modus jederzeit abrufen und ihn sehr bewusst erleben – und das, obwohl du mit deiner Aufmerksamkeit weiterhin im Außen bist, bei der Tätigkeit, die du gerade ausführst.



Du kannst bspw. zur gleichen Zeit ein Gespräch führen, Auto fahren oder dich auf einen Text konzentrieren und trotzdem innerlich mit deinem Fokus bei deinem Herzen und in dem wohlthuenden Modus der Herzkohärenz bleiben.

So wird daraus schon bald eine innere Ausrichtung, die keine Übung mehr braucht, sondern die eine Lebenshaltung darstellt.

### Wie kannst du die Anwendung von Heartness lernen?



Zunächst kannst du dir Lesestoff im Buchhandel besorgen. Mein Buch *Heartness – Die 7 Dimensionen der Herzkohärenz* ermöglicht dir tiefe Einblicke sowohl in wissenschaftliche Hintergründe als auch in philosophisches Gedankengut.



Mein Buch *Business-Kompetenz mit Herz-Kohärenz* enthält viele Praxisbeispiele, wann und wie sich Herzkohärenz im beruflichen Kontext eignet. Davon profitieren Fach- und Führungskräfte sowie Unternehmer gleichermaßen.

Beide Bücher enthalten eine ganze Reihe von Übungen, mit denen du die Herzkohärenz gut lernen und anwenden kannst. Das erste Buch gibt es außerdem als E-Book im Handel.



Die erste Auflage (2015) meines Buches *Heartness Das holistische Herzbewusstsein entdecken* erhältst du inzwischen im Buchshop auf meiner Website zum deutlich reduzierten Sonderpreis. Sichere dir am besten auch gleich das Kartenset dazu!



Zur ersten Buchauflage gibt es Karten mit wertvollen Impulsen oder Fragen. So kannst du Heartness mit Leichtigkeit in deinen Alltag integrieren.

Die Bücher erhältst du überall im Handel. Die Erstauflage samt Kartenset bekommst du bei mir im Buchshop zum attraktiven Sonderpreis: <https://www.melaniegrimm.de/angebot/buchshop/>

Um die Methode fundiert zu erlernen und sicherzustellen, dass du gut in den Modus der Herzkohärenz kommst, oder auch, wenn du sie außerdem beruflich in der Beratungsarbeit nutzen möchtest, ist eine Ausbildung in der Heartness Academy ratsam.

## 1. Ausbildung zum Heartness Practitioner

Insgesamt sieben Module mit jeweils mehreren Lektionen bieten dir die Möglichkeit, die Praktik der Herzkohärenz wirklich in der Tiefe zu lernen, sie richtig anzuwenden und sie vor allem ohne Zusatzaufwand in deinen täglichen Ablauf einzubinden.

Dieser Kurs legt den Fokus auf die Anwendung bei dir selbst. Falls du Familienmitglieder hast – bspw. deine\*n Lebenspartner\*in oder Kinder –, denen ebenfalls ein wertvoller Input für ihre innere Stabilität, ihre Gelassenheit und ihr Wohlbefinden guttäte, dann kannst du sie gerne einbeziehen. Gerade Kinder tun sich mit der Herzkohärenz erfahrungsgemäß sehr leicht.

Der Heartness Practitioner basiert insbesondere auf den ersten vier Ebenen der Herzmatrix: der physischen, mentalen, emotionalen und energetischen Ebene. Du erfährst einiges Wissenswertes, doch im Kern geht es darum, den Nutzen der Herzkohärenz praktisch anzuwenden und mit Leichtigkeit im Alltag zu leben.

Zugang zur Heartness Academy und zum Heartness Practitioner:  
<https://academy.heartness.info/heartness-practitioner-bestellung/>

## 2. Aufbau-Ausbildung zum Heartness Professional (in Vorbereitung)

Du bist selbst Coach, Therapeut\*in, Heilpraktiker\*in oder Berater\*in und möchtest Heartness mit seiner wertvollen Wirkungsweise gerne auch bei deinen Klienten bzw. Patienten anwenden?

Dann gibt dir dieser Kurs, zusätzlich zum anwendungsorientierten Heartness Practitioner, noch tieferes Wissen und mehr Hintergründe zu den ersten vier Dimensionen der Heartness Herzmatrix.



Darüber hinaus beschäftigst du dich in dieser Ausbildung intensiv mit den drei weiteren Ebenen der Matrix, nämlich mit der generativen, der essenziellen und der spirituellen Herzdimension. Der Heartness Professional enthält nicht nur wertvolle Impulse für dich und deine eigene Entwicklung; er ermöglicht dir auch, diese bei deinen Klienten bzw. Patienten anzuwenden.

Damit kannst du dich auf dem Coaching- oder Therapiemarkt gut positionieren, denn mit diesem tiefen Wissen um das Herz arbeiten derzeit nur Pioniere! So vereinen sich für dich gleich mehrere wertvolle Vorteile in dieser ungewöhnlichen Methode.

### 3. Individuelles Einzelcoaching

Hast du manchmal das Gefühl, im Leben festzustecken? Vielleicht, weil sich gewisse Wünsche nicht erfüllen bzw. sich privat oder beruflich die Dinge nicht so entwickeln, wie du es dir vorstellst? Damit scheinen Sinn und Lebensfreude in unerreichbarer Ferne, und du wünschst dir in dieser Situation Klarheit, Orientierung und vor allem eine konkrete Lösung?

Dann kann zusätzlich eine professionelle Begleitung in Form eines Einzelcoachings sinnvoll sein, um deine individuellen Aspekte zu klären, die derzeit dein Lebensglück verhindern und die zusätzlich zur Praktik der Herzkohärenz tiefgreifende holistische Lösungsschritte erfordern. Ein Holistic Coaching bietet dir effektive und umfassende Lösungen, die sich schnell in deinem Lebens- und Arbeitsumfeld bemerkbar machen.

#### Schlusswort

Liebe Leserin, lieber Leser, meine Vision ist, dass viele Menschen ihr Herzbewusstsein wahrhaft leben. Wenn Heartness im Leben Einzelner Einzug hält, dann wird es zur individuellen Lebenshaltung – wenn es mehr und mehr Menschen in ihr Sein integrieren, wird es zu einem kollektiven Bewusstsein.



Es ist das tiefe innere Wissen, dass das Herz der Schlüssel ist für deine Lebenskraft und dein Lebensglück. So kannst du nun *dein* Leben in die Hand nehmen und es zum Besten gestalten.

Es ist an der Zeit. Denn: Herzkohärenz ist Zukunftskompetenz!

## Melanie Grimm



Von ganzem Herzen bin ich Holistic Coach, Heartness Coach, Autorin und Spezialistin für ein holistisches Herzbewusstsein. Ich bin Expertin für zielgerichtete Kommunikation und professionelles Coaching. Durch langjährige Praxis in der Dienstleistung und als ehemalige Leiterin der Personalentwicklung auf Konzernebene ist mir die direkte Arbeit mit Menschen sehr vertraut. Dabei steht für mich im Vordergrund, vielfältige Potenziale und Ressourcen eines jeden Einzelnen umfassend zu entfalten.

Seit 1995 begleite und coache ich Fach- und Führungskräfte in Unternehmen sowie Privatpersonen in Qualifizierungs-, Entwicklungs- und Veränderungsprozessen. Gemeinsam mit meinem Mann Wulf-Peter Paezold leite ich Seminare zu berufs- und lebensgestaltenden Themen, biete Einzelcoachings an und wir bilden zertifizierte Holistic Coaches aus.

In meiner Arbeit steht für mich das Thema Herz seit 2005 im Fokus. Nach wissenschaftlichen Ausbildungen, umfangreichen Recherchen und praxisorientiertem Forschen entwickelte ich Heartness<sup>®</sup>, die Methode des holistischen Herzbewusstseins, die auch im Holistic Coaching Anwendung findet.<sup>®</sup>

Diverse kinesiologische, systemische und psychologische Weiterbildungen, die Ausbildungen zum HeartMath<sup>®</sup>-Coach, -Trainer und -Therapeut sowie langjährige Erfahrung in der Praxis – mit Privatpersonen sowie in Unternehmen diverser Branchen – bilden das Fundament meiner Arbeit.

*Meine Vision ist, Menschen in ihre innerste Kraft zu begleiten, damit sie ein selbstbestimmtes und glückliches Leben führen können, indem sie sich über ihr Herz wieder mit sich selbst und allem, was ist, verbunden fühlen.*



## Anmerkung

Für dieses E-Book habe ich – wie in der Online-Academy – das „Du“ als Anrede gewählt, denn das Herz kennt vermutlich kein „Sie“. Es ist unsere innerste Instanz und möchte vertraulich angesprochen werden.

Die oben eingefügten Tests haben keine medizinische oder psychologische Aussagekraft – sie dienen dir zu einer schnellen Selbsteinschätzung, wo du bezogen auf deinen täglichen Stress stehst und was er mit dir macht. Selbstverständlich ersetzt die Heartness Methode keinen Arzt oder Therapeuten sondern stellt ein Tool zur Selbsthilfe dar.

Heartness ist eine von mir eingetragene Wortmarke, sowohl beim Deutschen Patent- und Markenamt als auch beim europäischen Harmonisierungsamt für den Binnenmarkt (DE-Marke und EU-Marke). Aus Gründen der besseren Lesbarkeit habe ich im Fließtext auf die Darstellung des ® verzichtet.

## Impressum

E-Book „Herzkohärenz im Alltag leben“ im Selbstverlag

4 Auflage Juli 2021

Herausgeber (Text und Lektorat):

Melanie Grimm

Heartness® Academy

Lerchenweg 6

82279 Eching am Ammersee

mail@melaniegrimm.de

www.melaniegrimm.de

Das Urheberrecht und alle sonstigen Rechte liegen beim Autor: Melanie Grimm.

Heartness ist eine von Melanie Grimm eingetragene Wortmarke beim Deutschen Patent- und Markenamt sowie beim Europäischen Harmonisierungsamt für den Binnenmarkt (DE-Marke und EU-Marke).

Bildnachweis:

Seite 1 (Titelseite): Shutterstock\_70081165-zffoto

Seite 6: (oben): Adobe Stock\_27603343-conchita\_q

Seite 7: Shutterstock\_100630321-nchlsft

Seite 9: Shutterstock\_60443665-zphoto

Seite 10 und 13 (Grafiken): Melanie Grimm

Seite 16 und 17 (Bücher und Karten): Melanie Grimm

Seite 16: Adobe Stock\_6366164-zphoto

Seite 18: Adobe Stock\_46042626-peshkova

Seite 19: Shutterstock\_73452679-Robert Neumann

Seite 2, 5 (beide), 6 (Mitte und unten) und 8: jeweils Pixelio (kein Bildnachweis erforderlich)

Mit dem Download dieses E-Books erhalten Sie ein einfaches Nutzungsrecht, das es Ihnen erlaubt, den Inhalt zu lesen. Es beinhaltet nicht das Recht, ohne Erlaubnis des Ur- und Herausgebers dieses E-Book in irgendeiner Form zu vervielfältigen, zu drucken oder in irgendeiner Form weder kostenfrei noch gegen Entgelt zu verbreiten und dies auch nicht zum Download anzubieten. Der Inhalt unterliegt dem Urheberrecht und darf ohne Genehmigung des Autors weder ganz noch auszugsweise kopiert, verändert, bearbeitet oder auf sonstige Weise verwendet werden. Alle Bilder und Zeichnungen unterliegen dem Urheberrecht des jeweiligen Fotografens und der Bilddatenbank.

Der Inhalt dieses E-Books dient der eigenverantwortlichen Information des Lesers. Für die Nutzung und Anwendung des Inhaltes und der Informationen sowie für eventuelle Folgen daraus übernimmt der Autor und Herausgeber keinerlei Haftung. Der Leser verwendet die Inhalte eigenverantwortlich. Für die bessere Lesbarkeit wurde auf eine gendergemäße Schreibweise verzichtet. Es ist selbstverständlich für jegliche Genderformen gedacht.