

# Vorsprung durch Resilienz

Das innovative Trainingsprogramm  
von HeartMath® - auch für Ihre  
Mitarbeiter

*Auch in*   
**Österreich**

GRUNDTONSTUDIO

**Michaela Freinschlag**

HeartMath@zert.Trainerin & Coachin

A-4284 Tragwein/OÖ

Mobil: 0680 / 501 48 39

[www.grundtonstudio.at](http://www.grundtonstudio.at)



**HeartMath.**  
Deutschland



**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 die Mitarbeiter in Ihrem Unternehmen – Ihre Selbstregulationsfähigkeit ganz einfach verbessern und damit die Leistungsfähigkeit sichern oder sogar erhöhen können. Übrigens: Spitzensportler, Kampfpiloten und Polizisten nutzen gerade diese Methode.

## Lassen Sie sich anstecken von begeisterten HeartMath®-Anwendern:

*„HeartMath ist ein einzigartiges Stressreduktions-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**

*„Die Methode ist einfach und sehr leicht in den Vertriebsalltag zu integrieren. Deswegen wird sie auch angewendet. Durch das Bio-Feedback können sich meine Mitarbeiter vor jedem Kundenbesuch innerlich so ausrichten, dass sie bestmögliche Ergebnisse erzielen. Und die Ergebnisse geben uns Recht.“*

**Jochen Kuhn, Managing Director, Vice President, Albert Berner Deutschland GmbH**

# 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](http://www.heartmath.org/research) heruntergeladen werden.



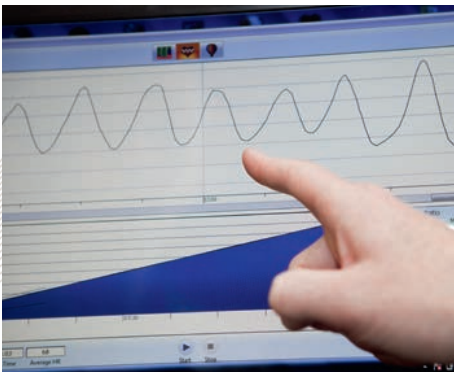
*„Die Herzintelligenz“ von HeartMath ist zweifelsohne der grundlegendste Ansatz für die Entwicklung unserer emotionalen Intelligenz! Es geht darum, den Herzrhythmus zu optimieren, um dem Stress standzuhalten, die Angstgefühle unter Kontrolle zu bringen und die Vitalität, die in uns steckt, zu maximieren.“*

**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 Konzen- tration, mehr Motivation, mehr Erfolg:

So profitieren Unternehmen  
von HeartMath®.

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

Stress reduzieren im 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.

**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 des Unternehmens keine Rolle. Gerne beraten wir Sie, wie die Herzintelligenz®-Methode in Ihrem Unternehmen zum Erfolg führen kann.

## HeartMath® wirkt

Die Kollegen von HeartMath Benelux haben zusammen mit Experten für statistische Auswertungen von Soffos ([www.soffos.eu](http://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%

A photograph of three business professionals sitting around a table in a meeting. A woman in a red patterned blouse is smiling and looking towards a man in a dark suit on her left. Another man in a grey suit is looking towards her from the right. The background is a bright, modern office setting.

**In Balance**  
mit HeartMath®

# GRUNDTONSTUDIO



*Ich freue mich auf Sie!*

**Michaela Freinschlag**

HeartMath® zert. Trainerin/Coachin

A-4284 Tragwein/OÖ

Sonnenhang 8

Mobil: 0680 / 501 48 39

[www.grundtonstudio.at](http://www.grundtonstudio.at)

+ ♥  
**HeartMath.**  
Zertifizierte Trainerin & Coachin

+ ♥ **HeartMath.**  
Deutschland