

(Download) Heartness: Das holistische Herzbewusstsein entdecken

Heartness: Das holistische Herzbewusstsein entdecken

Von Melanie Grimm

audiobook / *ebooks / Download PDF / ePub / DOC



 Download

 Read Online

Produktinformation - Verkaufsrang: #272744 in BcherVerffentlicht am: 2015-02-17Abmessungen: 7.87 x .79b x 5.04l, Einband: Taschenbuch244 Seiten | File size: 67.Mb

Von Melanie Grimm : Heartness: Das holistische Herzbewusstsein entdecken before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised Heartness: Das holistische Herzbewusstsein entdecken:

KundenrezensionenHilfreichste Kundenrezensionen8 von 8 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Unser Herz ist viel mehr als eine Pumpe - Es ist der Schlssel fr Lebenskraft und LebensglckVon Klaus Dannenberg KD-Coaching, WedemarkLeser dieses Buches mssen nicht in die Wissenschaft der Quantenphysik einsteigen. Sie mssen auch nicht Medizin, Philosophie oder Psychologie studiert haben. Nein - denn Melanie Grimm versteht es in hervorragender Weise, die Zusammenhnge innerhalb der 7 Dimensionen unseres Herzens und die Verbindungen zu

unserer Alltagswirklichkeit mit auch für den Laien verständlichen Abhandlungen darzustellen. Dazu trägt die klare Gliederung der 7 Dimensionen in entsprechende 7 Kapitel ebenso bei, wie der gleichbleibende Rhythmus, bestehend aus der Beschreibung der jeweiligen Dimension, gefolgt von einer Kurzfassung zu Fazit und Nutzen. Zudem bietet sie immer wieder kurze Übungen zur Erzielung von Herzkohärenz an, und am Schluss jedes Kapitels gibt die Autorin Hinweise für Berater und Coaches. Bei den Dimensionen des Herzens handelt es sich um - das physische Herz, - das mentale Herz, - das emotionale Herz, - das energetische Herz - das generative Herz, - das essenzielle Herz und - das spirituelle Herz. Wem beim Lesen dieser Begrifflichkeiten Gedanken an esoterischen 'Unsinn' kommen, hat weit gefehlt. Vielmehr kann er sich fragen, inwieweit er in Denkweisen verhaftet ist, die das Herz lediglich als einen Motor sehen und ihm vielleicht noch eine Mitwirkung bei Emotionen und Gefühlen zubilligen. Unser Herz ist viel mehr als das physische Herz, das die vor vielen hundert Jahren aufkommende Wissenschaft erforscht und uns Menschen erklärt und näher gebracht hat. Inzwischen wissen oder ahnen jedoch immer mehr Menschen, dass die Bedeutung des Herzens für unser Leben viel umfangreicher ist, als dass es nur die Funktion einer unermüdlich arbeitenden Pumpe erfüllt. Ihre Erfahrungen im Alltag haben die Menschen in manch anderer Richtung nachdenklich gemacht. Längst haben sie mentale Zusammenhänge ebenso erkannt, wie die emotionale Mitwirkung ihres Herzens. Spätestens seit Daniel Golemans Buch 'Emotionale Intelligenz' wissen wir, dass der Mensch am erfolgreichsten die Schwierigkeiten des Lebens meistert, bei dem der Emotionale Quotient (EQ) mindestens genauso hoch oder höher als der Intelligenzquotient (IQ) ist. Das nämlich deutet auf das mentale Herz hin, das sich dann im Zustand einer gesunden Kohärenz mit dem Hirn befindet. In den weiteren Kapiteln setzt sich die Autorin mit den anderen Dimensionen auseinander. Ihre gute Recherche hilft ihr dabei sehr, die Erkenntnisse so an die Leser zu bringen, dass sie verhältnismäßig leicht nachvollziehbar und somit glaubhaft sind. Manches davon geht bisher nicht gerade zum Allgemeinwissen der meisten Menschen. Dies ist unter anderem darin begründet, dass der Zeitpunkt, zu dem die Wissenschaft begonnen hat, sich intensiver den Erforschungen dieser Herzdimensionen anzunehmen, noch nicht so lange zurückliegt. Als führend gilt seit Jahren das auch im Buch erwähnte HeartMath-Institut in den USA. Seine grundlegenden Arbeiten haben inzwischen längst andere Bereiche weltweit in Bewegung gesetzt, ihrerseits die großartigen Aufgaben, Fähigkeiten und Leistungen unseres Herzens zu erforschen. Wenn wir heute von Intelligenz des Herzens sprechen, finden wir in diesem Buch Ursachen, Begründungen und Erfahrungen, die uns zum Verstehen helfen und zum Nachdenken und Nachspüren. Hilfreich ist für den Leser, sich dabei etwas zu öffnen für die Dinge, die ihm noch ein wenig 'entfernt' erscheinen. Dies wäre gleichsam eine Übung, sein Herz zu öffnen, um die logischen Verbindungen zwischen den Dimensionen zu erleben - also im Zustand der Herzkohärenz zu verweilen. Im abschließenden Kapitel 'Herzbewusstsein' sagt die Autorin 'Es ist das tiefgründige Bewusstsein, dass das Herz der Schlüssel ist für unsere Lebenskraft und unser Lebensglück.' Auf dem Weg dahin den holistischen Gedanken zu verfolgen, also das Ganze, die Gesamtheit unseres Herzens zu erkennen ist das besondere Verdienst ihrer Erarbeitung dieses Buches. Der aufmerksame Leser wird sich öffnen und immer neue Einblicke in das Universum seines Herzens gewinnen. Und wer ganz fein hinein fühlt, dem werden manche 'Erinnerungen' wie aus einem dichten Nebel auftauchen. Vielleicht wird er dann spüren, dass in der Tiefe all diese Dimensionen seines Herzens immer schon vorhanden waren. Die meisten Menschen hatten sie beginnend vor rund 400 Jahren unter dem Primat der Wissenschaften nur immer mehr 'vergessen'. Ein Buch, das nicht nur Coaches, Trainern, Führungskräften, Lehrern, Ärzten, Pflegekräften und vielen anderen Berufsgruppen sehr zu empfehlen ist! Je mehr Menschen es lesen, umso mehr kann das Leben miteinander in dieser Welt friedlich und erfüllt sein. 2 von 2 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Die Mehrdimensionalität unseres Herzens - Dreh- und Angelpunkt in 7 Dimensionen Von Ursula Vormwald Heartness - das holistische Bewusstsein entdecken Autorin: Melanie Grimm Das Buch nur einmal zu lesen tut dem Gehalt von Heartness Unrecht. Vieles erschließt sich beim zweiten Durchgang, denn der Inhalt ist umfassend und tiefgründig. Leicht verständlich geschrieben, macht es auch beim zweiten Mal Spaß. Melanie Grimm zeigt 7 Dimensionen auf, die ein Herz beinhaltet. Ein neuer, elementarer Ansatz, wenn man bedenkt, dass bislang das Herz auf die reine 'Pumpfunktion' beschränkt wurde. Die Autorin bringt Bekanntes in einen Zusammenhang, der das Herz ganzheitlich betrachtet und die Vielschichtigkeit dieses Zentralorgans ins Bewusstsein bringt. Es mag ungewohnt sein, Quantenphysik mit Spiritualität, Materie mit Liebe oder Funktionalität mit mentaler Wirkung in Verbindung zu bringen. Doch erst diese Kombinationen eröffnen Perspektiven, die weit über die Organfunktion des Bluttransportes und der Darstellung des liebenden Herzens hinausgehen. Heartness ist eine Darstellung aus Wissenschaft, Kultur und Spiritualität. Immer fundiert, achtsam und wertschätzend dargestellt, nachvollziehbar und anregend. Zum Inhalt: Im physischen Anteil bringen neueste wissenschaftliche Erkenntnisse den Leser auf den aktuellen Stand. Im Verständnis der Herz-Wirkungen wird KOHÄRENZ ein neuer Schlüsselbegriff, der das Wirken des physischen Herzens erklärt. Und wenn der Volksmund von einem 'runden Herzschlag' spricht wird dessen Bedeutung gerade in der Darstellung von Heartness deutlich. Im mentalen Herzen wird das Herzgehirn dargestellt. Wie elementar die Eindrücke des Herzens sind, die an das Gehirn gemeldet werden, kann man nach diesem Absatz einschätzen. Hier sind auch die unsäglichen Glaubenssätze und Gedankenmuster hinterlegt, die unsere Lebensqualität maßgeblich beeinflussen. Was wäre eine Herzbetrachtung ohne Emotion? bersichtlich stellt Melanie Grimm die Unterschiede von Emotion und Gefühl dar. Das Herz als Sitz unserer Gefühle, die Emotionen als Landkarte in unserem Körper. Wie die Neurochemie den Zusammenhang von Herz und Liebe sieht ist ebenso verständlich erläutert wie die Entwicklung in der

historischen Betrachtungsweise Das energetische Herz als Stromproduzent, welches elektromagnetische Felder aufbaut. Darber werden Energie und Informationen bertragen. Welche Reaktionen besser, Gegenreaktionen unser Verhalten bei anderen Menschen auslst, wird in diesem Kapitel deutlich dargestellt. Jedoch auch die Beeinflussung der Hirnzentren wird mit dem energetischen Herz verbunden. Im Abschnitt des generativen Herzens stellt die Autorin den Zusammenhang mit der Quantenphysik dar. Die Wellen, die das Herz aussendet, sind ein Angebot zur Gestaltung einer positiven Wirklichkeit. Allerdings nur wenn sich das Herz im kohrenten Modus befindet. Das essentielle Herz zeigt unser wirkliches Sein. Der innere Kern, die Seele des Menschen. Talente und Begabungen, die Berufung sind, finden hier ihren Ausdruck. Wie stark die gegenseitige Beeinflussung des Krperlichen auf das das Seelische und umgekehrt ist, zeigt die Autorin sehr anschaulich. Die Entwicklung des Fachgebietes der Psychokardiologie gilt als einer der logischen Schritte. Das spirituelle Herz schaut im Innen nach dem Sinn des Lebens. Bewusstsein und universelle Liebe sind Schlsselbegriffe, die den spirituellen Anteil umfassen. Der Kernsatz dieses Kapitels lautet: 'Ich bin der/die, der/die ich bin und ich tue, was ich bin.' Untersttzend und aufschlussreich sind die vielen, praxisnahen bungen, die in diesem Buch enthalten sind. Wer sich auf die Reise in Heartness einlst, wird neue Erkenntnisse haben und zu sich selbst finden knnen. Atembungen und bungen zur Erlangung oder Festigung der Kohrenz sind jedem Kapitel zugeordnet. Fr den Alltag des Coachs, des Beraters, des Trainers finden sich umfangreiche Anleitungen und Tools, die es erleichtern mit dem Klienten zu arbeiten. Heartness ist allen zu empfehlen, die mehr wissen wollen, die umfangreiche Blickwinkel schtzen und vor allen den Menschen, die mit anderen arbeiten. Ursula Vormwald
Vormwald Coaching Enterprises Fhren mit Profilu.vormwald@uv-business.de [...] 2 von 2 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Das Herz - wesentlich bedeutsamer, als wir denken... absolut lesens- und empfehlenswert! Von wagnerlerncoaching.de Schon nach wenigen Seiten hatte ich das Gefhl, mehr zu wissen, als vorher - besser zu verstehen, was es mit unserem Herzen auf sich hat. Von Seite zu Seite hat sich dieses Gefhl intensiviert. Sobald ich auch nur ein paar Zeilen lese, stellt sich irgendwie automatisch das Gefhl der Herzkohrenz ein - es ist sehr ergreifend! Ich finde es faszinierend, wie gut es der Autorin gelungen ist, die wissenschaftlichen Erkenntnisse und Fakten derart leicht verstndlich darzustellen, dass sie fr wirklich jedermann nachvollziehbar sind - die bergnge eben von diesen Fakten zum eigenen Leben, hier und da ein paar Fragen gestellt - einfach genial! Ein "Aha-Effekt" jagt den anderen. Durch die Kurzzusammenfassungen am Ende jeden Kapitels findet man sich beim Weiterlesen viel leichter wieder zurecht und das Gelesene wird vom Gehirn noch einmal verarbeitet, was dazu fhrt, dass das Gelesene nicht wie bei manch anderen Bchern schnell wieder in Vergessenheit gert, sondern ins Langzeitgedchtnis wandert. Was mir auch sehr gut gefllt sind die Hinweise zu ausgebildeten Coaches und den Coaching-Nutzen fr Leser, die eben keine Coaches sind. Ich finde, es ist sehr gut gelungen, die Balance zwischen dem spirituellen Aspekt und der Bodenstndigkeit zu halten, den Leser mitzunehmen in verschiedene Betrachtungsweisen. Das Lesen des Buches macht Spa, erfllt mich mit Freude, schafft Wissen und Erkenntnisse und bereichert mein Leben und meine Arbeit.

Produktbeschreibung Mit den sieben Dimensionen der Herzmatrix Vitalitt und Wohlbefinden steigern und die eigene Lebensrealitt bewusst gestalten. Heartness, das holistische Herzbewusstsein, ldt den Leser ein, die sieben Dimensionen der Herzmatrix zu entdecken. Das Herz ist das Zentrum fr physisches, mentales und emotionales Wohlbefinden, denn es bewirkt Vitalitt und Intelligenz, es verringert Stress und frdert nachweislich Verjngungsprozesse. Auf energetischer und quantenphysikalischer Ebene ist es das Schlsselorgan fr Realittsentstehung. Metaphorisch und kulturell symbolisiert es den Ort der Liebe und der Seele, spirituell ermoglicht es den Zugang zu einer Hheren Intelligenz. Kurzum: Das Herz ist ein Kommunikator, Regulator und Generator sowie ein Synchronisierer, Energetisierer und Harmonisierer. Wer sich mit diesem Buch auf die Reise durch die Herzmatrix begibt, erlebt ein tiefes Verbundensein mit sich selbst, seiner inneren Weisheit und allem, was ist und wird zum bewussten Gestalter seines Lebens. - "Besonders gefllt mir, dass dieses Buch die komplexen medizinischen Wechselwirkungen und die Zusammenhnge der Quantenphysik auf leicht verstndliche Weise vermittelt." (Dr. med. Friederike Stalf, Fachrztin fr Innere Medizin) / "Als Arzt habe ich am offenen Herzen operiert und wei, dass es ein auergewhnliches Organ ist. Dieses Buch schlg in beeindruckender Weise eine Brcke zwischen der bisherigen Betrachtung des Herzens zu einer neuen, bergeordneten Sichtweise." (Dr. med. Blent Karaay, praktischer Arzt und Therapeut)

Kurzbeschreibung Mit den sieben Dimensionen der Herzmatrix Vitalitt und Wohlbefinden steigern und die eigene Lebensrealitt bewusst gestalten. Heartness, das holistische Herzbewusstsein, ldt den Leser ein, die sieben Dimensionen der Herzmatrix zu entdecken. Das Herz ist das Zentrum fr physisches, mentales und emotionales Wohlbefinden, denn es bewirkt Vitalitt und Intelligenz, es verringert Stress und frdert nachweislich Verjngungsprozesse. Auf energetischer und quantenphysikalischer Ebene ist es das Schlsselorgan fr Realittsentstehung. Meta phorisch und kulturell symbolisiert es den Ort der Liebe und der Seele, spirituell ermoglicht es den Zugang zu einer Hheren Intelligenz. Kurzum: Das Herz ist ein Kommunikator, Regulator und Generator sowie ein Synchronisierer, Energetisierer und Harmonisierer. Wer sich mit diesem Buch auf die Reise durch die Herzmatrix begibt, erlebt ein tiefes Verbundensein mit sich selbst, seiner inneren Weisheit und allem, was ist und wird zum bewussten Gestalter seines Lebens. - Besonders gefllt mir, dass dieses Buch die komplexen medizinischen Wechselwirkungen und die Zusammenhnge der

Quantenphysik auf leicht verständliche Weise vermittelt. (Dr. med. Friederike Stalf, Fachärztin für Innere Medizin), Als Arzt habe ich am offenen Herzen operiert und weiß, dass es ein außer - gewöhnliches Organ ist. Dieses Buch schlägt in beeindruckender Weise eine Brücke zwischen der bisherigen Betrachtung des Herzens zu einer neuen, bergeordneten Sichtweise. (Dr. med. Blent Karaay, praktischer Arzt und Therapeut) über den Autor und weitere Mitwirkende Melanie Grimm ist Holistic Coach und Spezialistin für ein holistisches Herzbewusstsein. Sie ist Expertin für zielgerichtete Kommunikation und professionelles Coaching. Ursprünglich aus einem kaufmännischen und dienstleistungsorientierten Beruf kommend sowie durch langjährige Führungserfahrung in der Personalentwicklung auf Konzernebene ist ihr die direkte Arbeit mit Menschen sehr vertraut. Dabei steht für sie im Vordergrund, vielfältige Potenziale und Ressourcen eines jeden Einzelnen umfassend zu entfalten. Seit 1995 begleitet und coacht sie Fach- und Führungskräfte in Unternehmen sowie Privatpersonen in Qualifizierungs- und Veränderungsprozessen. Gemeinsam mit ihrem Mann leitet sie Seminare zu lebensgestaltenden Themen, bietet Einzelcoachings an und bildet Holistic Coaches aus. Im Workshop versteht sie sich als Impulsgeberin für handlungsorientierte und alltagstaugliche Umsetzungshilfen; im Coaching erlebt man sie als Begleiterin durch Wachstums- und Entwicklungsprozesse. Diverse kinesiologische, systemische und psychologische Weiterbildungen, die Ausbildungen zum zertifizierten HeartMath-HerzIntelligenz- Coach und -Trainer sowie langjährige Erfahrung in der Praxis bilden das Fundament ihrer Arbeit. Sie lebt mit ihrem Mann am Ammersee bei München. Wenn Sie mit Melanie Grimm in Kontakt treten möchten, fühlen Sie sich herzlich eingeladen, die folgende Seite zu besuchen: www.melaniegrimm.de