

# Lektion 5 – Herz beruhigen

Fokus: Herzrhythmus als Ruhequelle

## Ziel dieser Übung

Die Konzentration auf den Herzschlag führt Dich in eine tiefere Form der Entspannung. Dabei geht es nicht ums Kontrollieren, sondern ums Wahrnehmen – ruhig, achtsam und verbunden mit Dir selbst.

Affirmation dieser Lektion:

**„Mein Herz schlägt ruhig und regelmäßig.“**

## Übungsablauf

### Schritt 1:

Nimm eine entspannte Haltung ein.  
Stelle Dir ggf. einen Wecker auf fünf Minuten.

### Schritt 2:

Ganzkörperanspannung und Augen-innen-oben-Stellung aus Lektion 1.

### Schritt 3 - Starte mit der Einstimmung

### Schritt 4 - Formeln verankern

Entsprechend der aktuellen Stufe.

### Schritt 5 - Rückholformel

## Die drei Stufen der Herz-Übung

### Stufe 1

- Meine Arme und Beine sind ganz/angenehm schwer. 6x
- Ich bin ganz ruhig. 2x
- Mein ganzer Körper ist ganz/angenehm schwer. 6x
- Meine Arme und Beine sind ganz/angenehm warm. 6x
- Ich bin ganz ruhig. 2x
- Mein ganzer Körper ist ganz/angenehm warm. 6x
- Ich bin ganz ruhig. 2x
- Mein Atem fließt ruhig und gleichmäßig. 6x
- Ich bin ganz ruhig. 2x
- Mein Herz schlägt ruhig und gleichmäßig. 6x

## Stufe 2

- Mein ganzer Körper ist ganz schwer. 6x
- Ich bin ganz ruhig. 2x
- Mein ganzer Körper ist angenehm warm. 6x
- Ich bin ganz ruhig. 2x
- Mein Atem fließt ruhig und gleichmäßig. 6x
- Ich bin ganz ruhig. 2x
- Mein Herz schlägt ruhig und gleichmäßig. 6x

## Stufe 3

- Körper ganz schwer. 6x
- Ich bin ganz ruhig. 2x
- Körper angenehm warm. 6x
- Ich bin ganz ruhig. 2x
- Mein Atem fließt ruhig und gleichmäßig. 6x
- Ich bin ganz ruhig. 2x
- Mein Herz schlägt ruhig und gleichmäßig. 6x

## Hinweis zur Herz-Formel

Nicht jede Formulierung fühlt sich für alle gleich stimmig an – und das ist völlig in Ordnung. Wichtig ist, dass Du eine Variante findest, die für Deinen Körper und Dein Empfinden gut funktioniert.

Typische Alternativen sind z. B.:

- **Mein Herz schlägt ruhig und regelmäßig.**
- **Mein Herz schlägt ruhig.**
- **Mein Herz ist ganz ruhig.**

Wenn Du zu den Menschen mit eher niedrigem Blutdruck gehörst, kann auch folgende Form für Dich unterstützend wirken:

- **Mein Herz schlägt ruhig und kräftig.**

Finde heraus, welche Worte bei Dir das größte Gefühl von Sicherheit und Entspannung auslösen – Du darfst den Text gern individuell anpassen.

Raum für Notizen & Gedanken



# Lektion 5 - Deine Erfahrungen

Tag 1:

Tag 2:

Tag 3:

Tag 4:

Tag 5:

Tag 6:

Tag 7: