

Herzenergie stärken

## Nutze die Kraft der Herzenergie

Wäre es nicht schön, wenn sich Ihr Leben nur leicht anfühlen würde und Sie alles aus purer Freude täten? Herzenergie lässt sich nicht kognitiv erfassen und auch nur bruchstückhaft beschreiben – aber Sie können sie in Ihnen erfühlen, als ruhige Kraft, die Ihnen eine wohlige Zufriedenheit schenkt. Nicht so explosiv wie das Feuerwerk der Euphorie, nicht so genugtuend wie eine bestandene Prüfung, dafür eine tiefe innere Zufriedenheit, Erfüllung und Freude.

**Was als Kind Spass gemacht hat, ist eine gute Brücke zur Herzenergie**

Als Kind waren die Skiferien immer ein besonderes Highlight für mich. Ich liebe es, die Natur zu spüren, mich zu bewegen und mich beim Herunterkurven der Hänge ausgesprochen lebendig zu fühlen. Als ich diesen Winter nach langer Pause mit meiner Tochter Skifahren ging, fühlte ich die Herzenergie ganz deutlich. Es fühlte sich an, als wäre ich mit meinem inneren Kind und meiner Tochter gleichzeitig unterwegs. Ich war getragen von einer ausdehnenden Energie, fühlte eine Weite im Herzraum und ging völlig in der Zeit auf (Flow-Moment).

Kinder sind natürlicherweise gut darin, sich den ureigenen Impulsen der Lebenslust hinzugeben. Sie brauchen jetzt aber nicht den ganzen Tag mit Kindern zu verbringen – es genügt, sich immer mal wieder mit dem inneren Kind zu verbinden, um die verspielten Qualitäten ans Licht zu holen und damit wieder mehr Leichtigkeit in Ihr Leben zu integrieren.

*«Die Herzenergie bei den therapeutischen Zielen macht den entscheidenden Unterschied. Werden Herzensziele verfolgt, können oft Berge versetzt werden...»*

### Herzenergie vs. Inneres Feuer

Die Kraft der Herzenergie mag sich für Sie wie ein inneres Feuer anfühlen, das beständig lodert. Für mich ist sie die Urkraft/der Antrieb, mit der sich alles mühelos anfühlt. Die Herzenergie ist nach meiner Erfahrung absichtslos, was beim inneren Feuer nicht immer der Fall ist. Denn oft meinen wir intrinsisch motiviert zu sein, und trotzdem zeigt sich bei genauerem Betrachten, dass wir insgeheim auf äusserlichen Erfolg, Prestige, ein bestimmtes Ergebnis, Status, Lob oder Anerkennung etc. hoffen und so mit unseren Handlungen unbewusst beabsichtigen, unseren Selbstwert zu stützen. Als Herzenergie bezeichne ich nur die Flammen, die aus purer Freude am Tun lodern. Die Freude ist nämlich die Nahrung der Herzenergie.

*«Falls es Ihnen gerade schwerfällt, freudvolle Aspekte in Ihrem Leben zu entdecken, hilft die Dankbarkeit. Sie wirkt wie ein Katalysator für die Herzenergie.»*

### Annäherungs- und Vermeidungsziele in der Therapie und was die Herzenergie damit zu tun hat

Oft kommen KlientInnen in eine Behandlung/Therapie, weil sie einen unangenehmen Zustand weghaben wollen. Solche Vermeidungsziele, wie sie psychologisch genannt werden, können sehr kraftvoll sein. Sie gründen aus einem Leidensdruck oder entstammen einem Mangelgefühl. Zum Beispiel, wenn Sie PatientInnen mit Schmerzen massieren oder jemanden behandeln, der über zu viel Stress klagt und sich nach Entspannung sehnt.

**masuyo**

### Praxisadministration einfach und praktisch

masuyo bietet alles, was Sie in Ihrer Praxis benötigen: Eine kostengünstige und flexible Lösung, kostenlose Updates und natürlich der herausragende Support, der masuyo so beliebt macht!

Alle Informationen, Preise und den Zugang zur Demoversion finden Sie auf [www.masuyo.ch](http://www.masuyo.ch)

Als Verbandsmitglied beim vdms-asmm profitieren Sie von 20% Rabatt auf alle wiederkehrenden Abogebühren - zusätzlich zu zwei kostenlosen Probemonaten!



Gegenspieler sind die Annäherungsziele. Ihnen liegt mehr die Herzenergie zugrunde und sie sind meiner Erfahrung nach viel kraftvoller und fühlen sich vor allem leichter an. Obwohl auch ein Bedürfnis aus einem jetzt gerade unerfüllten Zustand entsteht, zündet es die Herzenergie, lässt einen in die Aktivität/Bewegung kommen und richtet den Blick auf das «hin zu» (statt «weg von»). Die Herzenergie bei den therapeutischen Zielen macht den entscheidenden Unterschied. Werden Herzensziele verfolgt, können oft Berge versetzt werden, während beispielsweise Ziele, die ausschliesslich von der Vernunft herrühren oder von aussen überstülpt wurden, trotz machtvollen Unterstützungsleistungen scheitern oder nur mit sehr viel Mühe zu erreichen sind.

### Was Sie tun können, wenn sich das Herz verschlossen anfühlt

Die Arbeit mit meinen KlientInnen zeigt mir immer wieder, wie gut die automatisierten Schutzmechanismen arbeiten. Diese haben zum Ziel, dass wir möglichst unbeschadet durchs Leben kommen. Droht eine Überlastung des Systems durch ein emotional überwältigendes Ereignis, gehen wir aus dem Fühlen. Wir machen quasi die Schotten dicht und verdrängen die nicht bearbeiteten Anteile ins Unterbewusstsein. Leider hat das zur Folge, dass wir dann alle Gefühle nur noch dumpf wahrnehmen, also nicht nur jene, die sich unangenehm oder zu intensiv anfühlen, sondern auch die freudvollen. Und damit verlieren wir die Freude als Quelle der Herzenergie.

Mit gezielten Methoden unterstütze ich meine KlientInnen dabei, eingekapselte Emotionen zu entladen, sich liebevoll den seelischen Verletzungen zuzuwenden und die Bandbreite der Gefühlskraft zu erweitern, um damit auch wieder mehr Kapazität zum Wahrnehmen der Freude zu erhalten.

*Martina Rissler*

### Herzenergie Praxis

Martina Rissler ist Inhaberin der Herzenergie-Praxis in Ebikon (Luzern). Sie arbeitet schwerpunktmässig mit Hypnose in der therapeutischen Begleitung, wobei die Herzenergie und die Herzensziele die tragende Kraft für Veränderungsprozesse sind.

*Martina Rissler*

Kaspar-Koppstrasse 101 | 6030 Ebikon  
T +41 76 575 22 47 | [www.herzenergie-praxis.ch](http://www.herzenergie-praxis.ch)

## Hier befinde ich mich in der Herzenergie



### Impulse für den Alltag

- Raum für Freudvolles schaffen (z. B. Hobbies pflegen, Zusammensein mit Menschen, Herzensprojekte verfolgen).
- Erinnern, was als Kind Spass gemacht hatte – Tätigkeit wieder aufnehmen oder ggf. der Lebenssituation entsprechend adaptieren.
- Bewegung – wie z. B. das Tanzen, Waldspaziergänge – hilft bei Schwere.
- Dankbarkeit kultivieren (Tipp: Dankbarkeits-Tagebuch führen, weil sich mit der bewussten Absicht des Notierens Ihr Wahrnehmungsfokus automatisch Richtung Dankbarkeit verändert).
- Entscheidungshilfe: Stellen Sie sich möglichst farbig und detailgetreu vor, Ihr Zielzustand wäre bereits Realität geworden (ohne den Weg dorthin wissen zu müssen). Richten Sie Ihre Aufmerksamkeit auf die Empfindungen in Ihrer Herzgegend. Ist es eher warm/kalt; weit/eng etc. Wenn es sich für Sie angenehm, eher weit und leicht anfühlt, sagt Ihre Herzintelligenz Ja.
- Bei emotional intensiven Erlebnissen Fokus lediglich auf die Körperempfindungen lenken. (z. B. Enge Brust), ohne die Gefühle mit negativen Gedanken zu intensivieren.