

Herzpfaster: Übung für mentalen und emotionalen Abstand

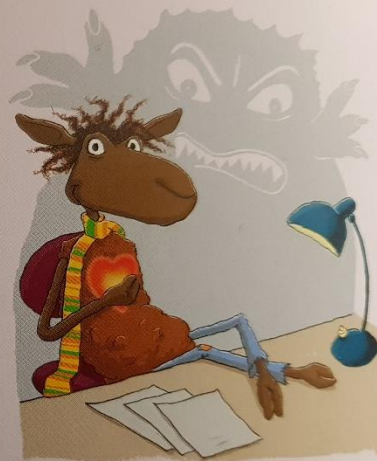
Croos-Müller, C. (2020): **Bleib cool - Das kleine Überlebensbuch für starke Nerven.**
München: Kösel-Verlag. ISBN: 978-3-466-34742-1

Übung 3

Guter Abstand

Herzpfaster

Einfacher geht es fast nicht.
Und ziemlich unauffällig.
Vielleicht machst du das manchmal sogar im Reflex.
Lege einfach die Hand auf dein Herz.
Genauer: auf den Brustkorbbereich über deinem Herzen.
Lass deine Hand dort kurz verweilen.
Ganz sanft.
Oder mit einem leichten, ermutigenden Druck.
Spüre dabei einfach deinen Herzschlag.
Gehe auf deinen Rhythmus des Lebens ein.
Und – wenn's irgendwie geht – dabei lächeln:
ein schöner Verstärkungseffekt!



Herzpfaster ist eine fürsorgliche Schutzgeste für dich selbst.
Gut gegen Herzrasen, aus welchen Gründen auch immer.

Warum »Handraute«, »Schulterwurf« und »Herzpfaster« hilft

Allen Aktivitäten der Hand und des Arms räumt dein Großhirn viel Platz, Energie und Aufmerksamkeit ein: Der Bereich der sensorischen Rinde ist damit beschäftigt, die Bewegungen korrekt auszuführen und gleichzeitig die Bewegungsinformationen von Hand und Arm emotional zu verarbeiten. Und das Kleinhirn arbeitet kräftig dabei mit. Andere Gehirnareale, die gerade noch irgendwelche Probleme lösen sollten oder sonst wie beschäftigt waren, werden in diesem Augenblick vernachlässigt. Genau das ist gut: Sie können sich in der Zeit etwas erholen.

- ▶ Durch die ruhige Handhaltung werden gestresste Hirnbereiche beruhigt.
- ▶ Durch die fröhliche Schulterwurfbewegung werden sie erheitert.
- ▶ Kombi aus Body 2 Brain mit Rechts-links-Bewegungen: zusätzlicher Energiesnack.

Die Herzpfaster-Übung bringt dir noch einen zusätzlichen Gewinn: Über die Hautnerven wird die beruhigende Körperberührung weitergeleitet: Der Effekt des Nervus vagus (ein besonderer Nerv, der unter anderen den Herzschlag stabilisiert) verstärkt sich und gleichzeitig wird an das Gehirn die Info weitergeleitet: emotionale Wärme. Dies führt zur Ausschüttung von Endorphinen und Oxytocin: wunderbare Beruhigungstabletten aus der Abteilung »Körpereigene Produktion«.

Ruhige Handhaltung, lustvolle Armbewegung und liebevolle Körperberührung schaffen mentalen und emotionalen Abstand von vielen Aufregern.

Bitte lesen und mindestens zweimal täglich durchführen!