

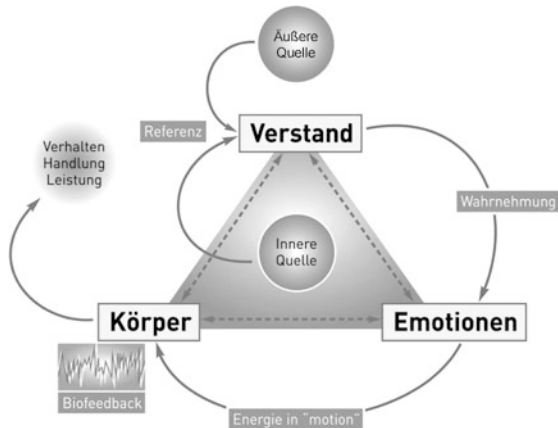
# Glück einmal ganz logisch

## Das Innere Team

Im Laufe des Buches wird immer wieder auf das Modell des Inneren Teams verwiesen. Zusammen mit dem hierauf folgenden Kapitel über Schwingungen bildet das Innere Team die Blaupause für alle im Folgenden beschriebenen HeartSmart-Kompetenzen.

Gehen wir einmal vereinfacht davon aus, dass sich der Mensch über fünf Hauptelemente definiert: den **Verstand**, die **Emotionen**, den **Körper**, über seine **Handlungen** und über das Umfeld, die sogenannte **Äußere Quelle** (siehe Abb. 2). Wir denken und entscheiden mit dem Verstand, wir fühlen über Emotionen, und wir bewegen uns bzw. empfinden mit dem Körper. Zusätzlich definieren wir uns über unsere Handlungen und über alles Äußere, das auf uns wirkt.

**Abb. 2** Das Innere Team  
(© Navalis AG)



Die drei Elemente **Verstand**, **Emotionen** und **Körper** bilden das „Innere Team“. Dieses tauscht unter sich permanent Informationen und Energien aus, Tag und Nacht. So geschieht nichts im Körper, ohne gleichzeitig auch auf die Emotionen und den Verstand zu wirken. Andererseits sendet jeder Gedanke Signale aus, sowohl an das emotionale System wie auch den Körper. Im gleichen Regelkreis wirken Emotionen als bewegte Energie direkt auf jedes Organ und über die ausgesendeten Frequenzen auch auf das Gehirn. Negative oder positive Emotionen senden Signale in jede Körperzelle und hemmen oder fördern damit unseren Stoffwechsel, den Blutkreislauf, die Atmung, das Hormon- wie auch das Immunsystem. Das Innere Team ist ein eigenes, interaktives System.

- ▶ Nichts geschieht im Körper, ohne auch gleichzeitig auf die Emotionen und den Verstand zu wirken.

## Die Wahrnehmung als Schaltstelle für Glück und Unglück

Unser Verstand hat zur Aufgabe, aus Informationen einen Sinn zu entwickeln, sie zu verstehen. Jeder tut dies aus seiner ganz persönlichen Sicht. Ein Kind versteht die Welt anders als ein Erwachsener, ein Musiker sieht sie anders als ein Physiker, der Chinese anders als der Amerikaner, Ihr Partner oder Ihre Mitarbeiter anders als Sie.

Selbstverständlich gibt es ein paar fundamentale Dinge, die wir alle etwa gleich wahrnehmen. Beispielsweise Gedanken- und Verhaltensmuster, welche unsere Verfahren für uns gelernt und die sich mittlerweile als fixe Programme in unserem Gehirn etabliert haben. Zum Glück, denn damit bringen wir ganz selbstverständlich ein paar Überlebens- und Verhaltensinstinkte mit, ohne diese von Geburt an völlig neu lernen zu müssen. Aber auch diese vorprogrammierten Instinkte und Lebensprinzipien sind letztlich kreierte Realitäten. So haben die Andersdenker, die schwierigen Mitarbeiter, die unkonventionellen Politiker oder kritischen Partner derzeit die wichtige Funktion, zementierte Realitäten immer wieder in Frage zu stellen.

- ▶ Realität ist das Resultat der ganz persönlichen Wahrnehmung.

Realitäten sind jedoch keine starren Gebilde. Nehmen wir nämlich neue Informationen und Erfahrungen in unseren Verstand auf, so können sich diese sehr schnell verändern. Vielleicht sehen wir einen Menschen, der seit zwei Jahren keinen Job mehr hat, erst als Versager. Erfahren wir dann, dass er während dieser Zeit

mit anderen Arbeitslosen in harter Arbeit ein Weiterbildungsnetzwerk eröffnet hat, erscheint er uns jedoch plötzlich als erfolgreich. Oder wir ärgern uns über jemanden, weil er schon seit einer halben Stunde hätte da sein sollen. Die Erklärung, dass ein Unfall die Ursache für seine Verspätung war, ändert auch hier die Wahrnehmung.

Unser Alltag und damit unser gesamtes Leben ist eine Summe vieler von unserem Verstand gemalter Realitätsbilder. Jede Gegebenheit ist aber von sich aus neutral. Erst mit unserer **Wahrnehmung** machen wir diese zu etwas. Wir geben ihr Bedeutung, Energie, Wichtigkeit, Wert, Wahrheit und damit eine ganz persönliche Realität.

- ▶ Die von uns täglich generierten Realitäten sind dynamisch.

Möglicherweise hat sich nur schon beim Durchlesen des bisherigen Textes bereits ein Teil **Ihrer** Realität verändert, weil Sie mit neuen Informationen oder Denkanstößen neuen Sinn kreiert haben. Hier beginnen Sie zu verstehen, wie relativ Ihre Realitäten, und noch wichtiger, wie schnell veränderbar diese eigentlich sind. Im Grunde genommen existieren genau so viele Realitäten, wie es Menschen gibt. Und wenn wir uns überlegen, was Konflikte hervorruft, dann werden wir uns bewusst, dass sie fast ausschließlich aus dem Aufeinanderprallen unterschiedlicher Wahrnehmungen entstehen. Konflikte sind ein Resultat der unnachgiebigen Verteidigung von eigenen Realitäten.

Doch: Was hat das Ganze nun mit Glück, Unglück oder mit Change-Management zu tun? Durch Ihre Wahrnehmungsbrille beurteilen Sie Ihre Wirklichkeit als gut oder schlecht. Dementsprechend reagieren Sie mit Ihren Emotionen, Ihrem Körper und Ihrem Verstand. Dies wiederum prägt Ihr Verhalten und damit Ihr ganzes Wesen. Als Konsequenz daraus sind Sie traurig oder glücklich, frustriert oder zufrieden, verkrampft oder entspannt, bleiben stehen oder bewegen sich, schweigen oder sagen etwas. Dies alles nur als Reaktion auf Ihre eigenen Wahrnehmungen und die daraus individuell abgeleitete Realität.

**Sie** sind Schöpfer, **Sie** sind der Künstler Ihrer eigenen Realitätsbilder – und **Sie** haben alles, was Sie brauchen, um diese in Sekundenbruchteilen zu verändern. **Sie** sind der Change-Manager Ihrer eigenen Wahrnehmung. Damit legen Sie die Weichen für Glück oder Unglück.

- ▶ Mit Ihrer Wahrnehmung legen Sie die Weichen zu Glück oder Unglück.

Spätestens jetzt dürfte Ihnen klar werden, was für eine Macht Sie damit besitzen. Indem Sie dies realisieren, erlangen Sie die Chance, Ihre Realitäten umzubilden.

Hier beginnen Sie, den Verstand zu steuern und sich die Möglichkeit zu geben, bewusster, stimmiger und kraftvoller zu agieren. Sie übernehmen Verantwortung, beginnen sich selbst zu führen.

Unser Verstand orientiert sich an einer **äußeren** und einer **inneren Quelle**, um Begebenheiten wahrzunehmen und daraus eine Realität zu bilden. (s. Grafik Inneres Team, Abb. 2) Unter der **äußeren Quelle** versteht man sämtliche Inputs von außen. Darunter fallen Regeln und Richtlinien der Kultur, in der wir leben, Strukturen und Werte unserer Gesellschaft, Erziehung und Verhaltensgrundsätze und nicht zuletzt das Wissen um die Realitäten anderer. Wir werden in diese äußere Quelle und in die darin etablierten Realitäten hineingeboren und leben in ihnen. Wir erlernen oder übernehmen diese, indem wir ihren Wahrheitscharakter nach dem Prinzip der Belohnung und Bestrafung erfahren. Auch die meisten Unternehmen funktionieren heute noch nach diesem „Butterbrot-Peitschen-Prinzip“, bei dem jeder das als gute Realität begreift, was belohnt wird, und anhand der Peitsche verstehen lernt, welche Realitäten zu vermeiden sind.

Dies untermalt auch folgende Geschichte, die der Schriftsteller Jorge Bucay erzählt. Ein kleiner Junge bemerkt bei einem Besuch im Zirkus, dass die Elefanten hinter der Manege nur mit einem Seil und einem Hinterbein an einem kleinen Pflock festgebunden werden. Wie ist es möglich, dass ein solch kraftvolles Tier sich nicht losreißt, fragt er sich. Hier die Antwort: Zirkuselefanten werden von klein auf an solche Pflöcke gebunden. Anfänglich wehren sich die Jungtiere energisch gegen diese Fesseln. Nach einer gewissen Zeit jedoch akzeptieren sie ihre Ohnmacht, sie fügen sich dem Schicksal, dass der Pflock nicht auszureißen ist. Diese Wahrnehmung hat sich in ihren Gehirnen eingebrannt. Ausgewachsene Zirkuselefanten hinterfragen diese Realität nie wieder, obwohl sie sich mit ihrer nun erlangten Kraft mühelos befreien könnten.

Die „**Innere Quelle**“ steht für das, was wir als unsere Mitte verstehen. Dort berbergt jeder sein ganz persönliches Wesen sowie sein zweifelsfreies Wissen darüber, was für ihn stimmig und richtig ist. Es ist zudem die Quelle der Lebensenergie, der eigenen Werte, der Authentizität, des intuitiven Zentrums und der spirituellen Verbundenheit. Wirklich glücklich und erfüllt sind wir dann, wenn wir uns dank guter Verbindung zu dieser Inneren Quelle möglichst unverfälscht zum Ausdruck bringen können. Im Gegensatz dazu fühlen wir uns eher unglücklich, unstabil und nicht auf allen Batterien laufend, wenn wir mit Körper, Geist und Gefühlen von unserem innersten Wesen abgekoppelt sind und im Außen etwas tun, was dem Kern nicht entspricht. In dieser Trennung zapft der Verstand die innere Quelle zur Realitätsfindung zu wenig an. Die daraus entstehende Wahrnehmung ist dann überwiegend von der äußeren beeinflusst. Emotionen, Körper und Verstand stellen sich so auf ein Realitätsbild ein, das mehr mit dem im Einklang ist, das uns umgibt.

Glücklich und erfüllt sind wir Menschen dann, wenn wir uns möglichst unverfälscht zum Ausdruck bringen können, wenn wir uns im Leben nach dem ausrichten, was unser vollstes Potenzial zu entfalten erlaubt. Die Steuerungskraft der inneren und äußeren Quellen wieder in eine gesunde Balance zu bringen, ist Voraussetzung dafür und schließlich das Fundament jedes authentischen Veränderungsprozesses.

---

## Schwingungen, Resonanzen und Harmonien

Wussten Sie, dass wir nicht viel mehr als ein System von Schwingungen sind? Unsere Atmung schwingt durch das Ein- und Ausatmen, unser Gehirn schwingt mit den Gehirnfrequenzen, unser Herz schwingt mit dem Puls, das Blut schwingt in seinem Kreislauf, alle Organe schwingen – kurz: Unser ganzer Körper schwingt mit seinen Bewegungen, Prozessen und dem Austausch von elektrischen, muskulären beziehungsweise chemischen Signalen. Sogar unsere Emotionen schwingen, weil auch sie nichts anderes sind als Energie. Deshalb nennen wir sie „E-motionen“, Energie in Motion, Energie in Bewegung.

- Unsere Emotionen schwingen, weil auch sie nichts anderes als Energien in Bewegung sind. Deshalb nennen wir sie „E-motion“, Energie in Motion, Energie in Bewegung.

Eine gesunde Schwingung schwingt regelmäßig und harmonisch in der ihr von Natur aus gegebenen Frequenz. Tag und Nacht, ruhen und bewegen, ein- und ausatmen, geben und nehmen, essen und verdauen, aktiv und passiv, verbrauchen und regenerieren, akzeptieren und verändern, lieben und geliebt werden, verändern und belassen.

Harmonische Schwingungen sind atmende Bewegung. Sie bilden die Grundlage allen gesunden Lebens, sowohl im privaten wie auch geschäftlichen Alltag. Alles, was lebt, hat einen energetischen Zustand, jede Energie erzeugt eine Schwingung – alles, was schwingt, lebt. Harmonische Schwingungen sind mühelos, stabil, selbstregulierend und kräftigend. Disharmonische Schwingungen verbrauchen Energie, sind instabil. So ist die Sehnsucht nach Veränderung in der Regel auch eine Sehnsucht nach mehr Schwingungsbalance.

## Resonanz: Gleich und Gleich gesellt sich gern

Schwingungen haben die Tendenz, sich gegenseitig anzugleichen, in Resonanz zu gehen. Resonanz, harmonisches miteinander Schwingen, ist ein Naturprinzip, nach welchem alles strebt. Schwingungen leben und sie wollen sich mit Partnerschwingungen verstärken, indem sie sich über ihre Verkopplung zu etwas Größerem vereinen (wie bei allen Partnerschaften). Unterschiedliche Schwingungen stören sich deshalb so lange, bis sie sich aneinander anpassen können oder bis eine davon aufhört zu schwingen oder sich sonst irgendwie verabschiedet (ebenfalls wie in allen Partnerschaften).

So fühlen Sie sich von Menschen angezogen, die mehrheitlich auf Ihrer Wellenlänge sind. Sie finden Musik oder Farben schön, die Ihrem momentanen (Schwingungs-)Zustand entsprechen oder ihn unterstützen. Fremdschwingungen gehen Ihnen hingegen auf die Nerven, weil sie tatsächlich das in Ihnen anders schwingende Nervensystem und die damit verbundenen Organe stören.

- Einheit in Resonanz ist das, was die Natur anstrebt – Getrenntheit ist eine Erfindung des Menschen.

Die Kraft der Resonanz wird bildlich anhand des bereits im 17. Jahrhundert von Christiaan Huygens durchgeführten Experimentes. Eindrücklich wurde hier gezeigt, dass sich zwei unabhängige Pendeluhrn mit unterschiedlichem Takt nach einer gewissen Zeit auf einen gemeinsamen Rhythmus „einigen“ und danach zusammen im Gleichtakt schwingen. Als Resultat laufen die Uhren in diesem gemeinsamen Schwingungsteam stabiler. Voraussetzung dafür ist, dass sich die Pendel über eine gemeinsame Grundlage „spüren“, also ihre Schwingungen übertragen können. Befinden sich diese völlig voneinander getrennt, starr einbetoniert auf einer „verbindungslosen“ Grundlage, fehlt der Schwingungskontakt, der den Austausch von Wellen und somit Resonanz zulässt. In dieser Kontaktlosigkeit stören sich die unterschiedlichen Pendelschwingungen und bleiben nach einer Weile einfach stehen. Die „egoistischen“, abgesonderten Einzelschwingungen heben sich gegenseitig in ihrer „Einsamkeit“ auf. Was kann der herzintelligente Change-Manager daraus lernen?

Es ist klar, dass diese Dynamik auch für den Menschen gilt. Ist er in Kontakt mit sich selbst und seinem Umfeld, so geht er in Resonanz und wächst in dieser Verbindung zu etwas Größerem und gemeinsam Stabilerem. Tut er dies nicht, zum Beispiel mit der Natur, mit anderen Mitmenschen, seinem Partner, seinen Kindern, seinen Mitarbeitern, mit seinem Körper, seiner Vision, seiner inneren Quelle . . . , so hört irgendwann einer davon auf, in dieser Unverbundenheit weiter zu schwingen.

Vielleicht können Sie sich an einen Anlass erinnern, als Sie guten Mutes mit jemandem zusammenkamen und einige Augenblicke später sich körperlich ungut und geistig irritiert fühlten. Im Gespräch fanden Sie heraus, dass Ihr Gegenüber in einer Krise steckte. Sie haben sich in die Energie des anderen eingeschwungen, unbewusst und unkontrolliert. Das stärkere Pendel hat das schwächere in eine neue Frequenz gebracht, sich vereint und will gemeinsam größer werden. Wobei das Stärkere leider nicht immer das Bessere ist. Wenn Sie also das nächste Mal in einem Ihrer Meetings sitzen, werden Sie sich bewusst, wie sich die Stimmung anfühlt. Das, was Sie dabei spüren, ist die Summe der dominierenden Schwingungen.

Der wichtigste Schwingungsaustausch in unserem Körper ist die Kommunikation zwischen unserem Herzen und unserem Gehirn. Das Herz ist nebst Motor unseres Kreislaufes auch Haus unserer Seele und das eigentliche Schwingungskraftwerk überhaupt. Mit seiner Frequenz baut es wie das Gehirn um sich herum ein elektromagnetisches Feld auf. Das im Jahr 1991 gegründete HeartMath Institute in Kalifornien machte hierzu in den letzten Jahren weltbewegende Entdeckungen (Childre und Martin 2010). Es untersuchte insbesondere die Wechselwirkungen zwischen Herz, Gehirn, Emotionen und Körper, also den Einfluss der Herzschwingungen auf das Innere Team. Revolutionär war die Feststellung, dass die elektrische Kraft des Herzsignals, gemessen in einem Elektrokardiogramm (EKG), um ein Vielfaches stärker ist als das elektrische Signal des Gehirns, gemessen in einem Elektroenzephalogramm (EEG). Im Bezug auf das magnetische Feld zeigt es sich sogar 5000 Mal stärker. Zudem strahlt das Herz in einem viel größeren Wirkungsradius aus als das Gehirn. So sind die Herzschwingungen (mit heutiger Technik) bis circa 3 Meter außerhalb unseres Körpers immer noch messbar. Wir senden somit über unser Herz wesentlich mehr Energie aus, und zwar mit einer größeren Wirkungsweite, als wir dies über unser Gehirn tun.

Weiter stellte das HeartMath Institute fest, dass unsere Herzfrequenz sich nicht nur mit der Körperbelastung ändert, sondern direkt und manchmal sogar stärker von unseren Gedanken und Emotionen gesteuert wird. Wissenschaftler konnten sogar zeigen, dass bei zwei sich berührenden Menschen die Herzfrequenz der einen Person die Hirnfrequenz der anderen beeinflusst und gar angleicht. Dies geschieht natürlich in feineren Ausprägungen auch ohne Berührung. Weiß man nun, dass die Gehirnfrequenz die Wahrnehmung einer Person beeinflusst, so trägt jeder mit seiner Herzfrequenz eine Mitverantwortung für seine Wahrnehmung und diejenige der Mitmenschen um ihn herum. Wir beeinflussen uns gegenseitig: permanent, wortlos, energetisch, frequenziell.

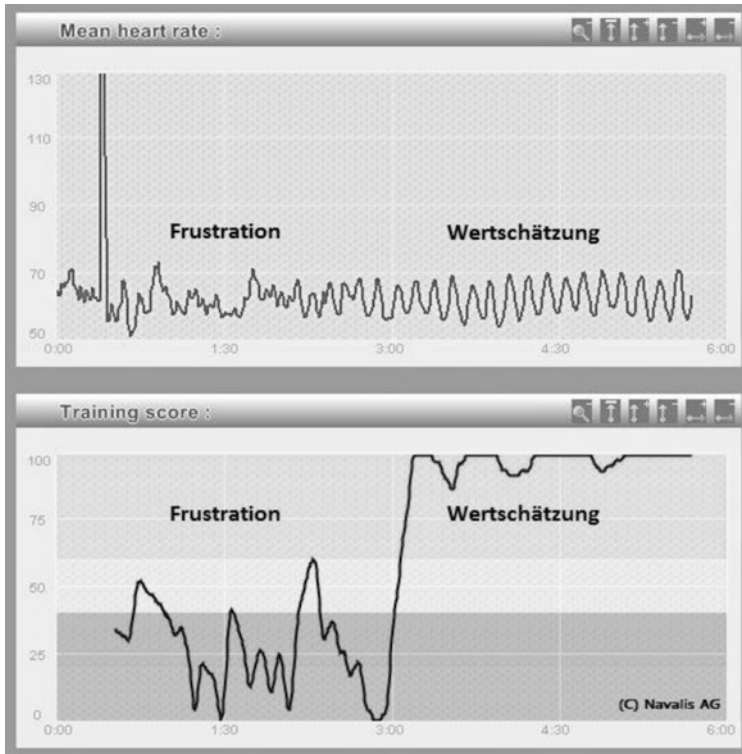
Das Herz ist Empfänger, Übersetzer und Weitersender des ganzen Funkverkehrs um uns herum und in unserem Körper. Alles geht durchs Herz, und dieses sendet immer wieder seinen Energiezustand in Form von Herzschwingungen zurück in

den Körper und hinaus in die Umgebung. Kein Wunder, dass sich viele Probleme als unharmonische Frequenz in unserem Herz einnisten und es irgendwann krank machen können. Die meisten Top-Gesellschaftskrankheiten haben deshalb auch alle irgendwie mit dem Herz und dem Herz-Kreislauf-System zu tun. Glücklicherweise gilt diese Wechselwirkung auch für Positives. Alles Gute, Herznahe, Berührende ist harmonische Frequenz, die uns gut tut, ja sogar über ihre starke Übertragungskraft heilen kann.

Abbildung 3 zeigt die Grafik aus einem Biofeedback Computer-Programm. Dieses misst über einen Infrarot-Ohrensensor den Puls und rechnet daraus die Herzrhythmus-Variabilität aus. Dieser Wert drückt aus, wie sich der Durchschnittspuls in Echtzeit verändert. Ein üblicher Sport-Pulsmesser gibt Ihnen lediglich den Durchschnittspuls an. Tatsache ist jedoch, dass sich dieser permanent ändert. Das Herz schlägt einmal schnell und einmal langsamer, beeinflusst durch die Belastung/Entlastung des vegetativen Nervensystems. Dieses empfängt die Energie unserer Gedanken, Emotionen, Bewegungen und nicht zuletzt auch aus unseren Wahrnehmungen und überträgt diese direkt an das Herz. Die Kurve dieser Herzrhythmus-Variabilität zeigt entweder ein chaotisches oder harmonisches Bild, je nachdem, ob die vom Herz empfangenen Schwingungen harmonischen oder chaotischen Ursprungs sind. Was darunter zu verstehen ist, lernen Sie insbesondere im Kapitel über die Herznahrung.

Der obere Teil der Abb. 3 macht diese Rhythmusveränderung deutlich. Bei der Aufzeichnung baten wir einen Probanden, zu Beginn der Übung an etwas Frustrierendes zu denken und nach einer gewissen Zeit seine Gedanken auf etwas Positives, Wertschätzendes zu wechseln. Bei Frust ist die Herzrhythmuskurve chaotisch, im Zustand der Wertschätzung schwingt das Herz sinusförmig, harmonisch. Man kann sagen, dass dies davon abhängt, ob die empfangene Schwingung herzfremd oder herznahe ist. In welcher dieser Frequenzen sich das Herz auch immer aufhält, es überträgt diese unmittelbar sowohl nach innen wie auch nach außen.

Wie sich der Schwingungszustand des Herzrhythmus auf das Gesamtsystem auswirkt, zeigt die untere Grafik. Dort wird der sogenannte Kohärenz-Grad unseres Inneren Teams abgebildet. Kohärenz heißt Zusammenspiel, Stimmigkeit, Geschlossenheit, Synchronizität. Liegt der Kohärenzwert im oberen, hellgrauen Bereich, so ist der Grad unserer geistigen, emotionalen und körperlichen Synchronizität groß. Unser Inneres Team befindet sich dann in einem Zustand des optimal funktionierenden Teamworks. In diesem Bereich denken wir ganzheitlicher, integrativer, sind emotional stabiler und körperlich entspannter. Liegt die Kohärenzkurve im dunkelgrauen Bereich, befindet sich unser System eher in einer Chaos- und Kampf Stimmung. Wie sich hier zum Beispiel die beiden Haltungen „Frustration“ und „Wertschätzung“ auf die Kohärenz auswirken, zeigt die Grafik deutlich.



**Abb. 3** Herzrhythmus-Variabilität

Es ist nicht das Ziel, sich immer in der maximalen Kohärenz zu befinden. Jeder der Zustände hat für unterschiedliche Herausforderungen seine Berechtigung und seinen Nutzen. Für den herzintelligenten Selbstmanager stellt sich hier die eher rhetorische Frage, in welchem Zustand sich wichtige Veränderungen am besten managen und vollziehen lassen und wie wir willentlich unser Kohärenzniveau zur besseren Entscheidungsfindung beeinflussen können.

- Jeder trägt mit seiner Herzfrequenz eine Mitverantwortung für die Wahrnehmung der Mitmenschen um ihn herum.

Wenn wir nun zudem wissen, dass sich Schwingungen im Sinne der Resonanz am liebsten verwandte Schwingungen zur gemeinsamen Expansion suchen, wird

der Satz „Gleich und Gleich gesellt sich gern“ ganz praktisch fassbar. Sind wir beispielsweise überzeugt, dass wir niemandem trauen können, so leiten wir diesen Gedanken als (eher herzfremde, chaotische) Schwingung zuerst in unseren gesamten Körper, anschließend, insbesondere über unser Herz, dann auch hinaus. Gemäß dem Resonanzgesetz fühlen sich nun diejenigen Menschen von unserer Schwingung angezogen, denen tatsächlich nicht zu trauen ist. Solche treten mit ziemlicher Sicherheit dann regelmäßig in unser Leben und „genießen“ die gemeinsame Resonanz, die uns wiederum in unserem Glaubenssatz des Misstrauens bestärkt. Diese Bestätigungen speichern wir mit jedem neuen Erlebnis als Realität in unserer eigenen neuronalen „Betriebssoftware“ und als unharmonisches Virus in unserem Herz.

Halten Sie also zwischendurch einmal inne und beobachten Sie, welche Menschen (und Situationen) momentan in Ihr Leben treten oder welche bereits bekannten sich etwas stärker bemerkbar machen. Dann stellen Sie sich die Frage, was Sie bewusst oder unbewusst ausstrahlen, um genau diese Leute (und Situationen) anzuziehen. Sie werden mit den Menschen (und Situationen) am meisten konfrontiert, welche sich durch Ihre ähnliche Schwingung angezogen fühlen.

- ▶ Alles geht durchs Herz. Am Schluss bestimmt Ihre Herznahrungsbilanz, ob es Ihnen gut geht oder nicht.

Nun lassen Sie sich von vorherrschenden Frequenzen entweder machtlos beeinflussen – emotional, physisch und mental – oder Sie verfügen über ein paar HeartSmart-Kompetenzen, um Ihre Kohärenz bewusst zu verändern. Hier reden wir von echter Macht (oder Ohnmacht) – hier reden wir von herztelligentem Change-Management!

Fallen wir als Opfer nicht immer wieder unbewusst in irgendwelche fremden Schwingungsfelder, sondern nehmen bewusst unseren eigenen Zustand wahr, so können wir diesen auch verändern. Dadurch erlangen wir die Möglichkeit, uns mit Schwingungen zu verbinden, die uns gut tun und uns näher an unser Veränderungsziel bringen – beziehungsweise uns von denjenigen zu distanzieren, die uns daran hindern. Dann haben **wir** die Macht über uns und die Wahl, unser eigener heartsmarter Change-Manager zu sein. Wie Sie sich diese Interaktion von Schwingungen für Ihren Veränderungsprozess zunutze machen können, erfahren Sie in den folgenden Kapiteln.

Was jetzt?

Wie Sie in Veränderungsprozessen eine authentische  
Antwort finden

Mahler, Th.

2012, VI, 142 S. 18 Abb., Softcover

ISBN: 978-3-8349-3268-6