



Herzintelligenz-Coaching

— Andreas Feldmann —

HEARTMATH®-TRAINING FÜR SPORTLER

Die Ausgangslage

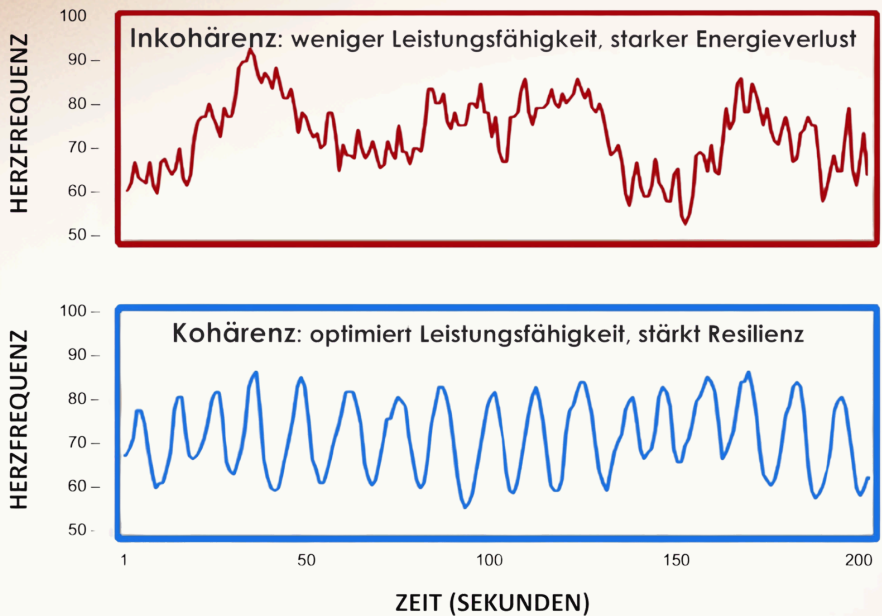
Unter Wettkampfdruck (Stress) aktiviert das autonome Nervensystem den Sympathikus. Die Herzfrequenz steigt, und entscheidend, der Herzrhythmus wird chaotisch. Der Sportler wird, wie wir das nennen, inkohärent, verliert also seine Ordnung und Harmonie sowohl psychologisch (mental und emotional) als auch physiologisch (körperlich). Dieses chaotische Signal wird über den Vagusnerv an das Gehirn gesendet. Die Folge ist eine kortikale Hemmung (Cortical Inhibition). Der präfrontale Kortex, der für Entscheidungen, Impulskontrolle und Weitblick zuständig ist, wird in seiner Aktivität gedrosselt, die Amygdala (Angstzentrum) übernimmt die Führung. Das Resultat: Der Athlet verliert den Zugriff auf seine trainierten Fähigkeiten («Tunnelblick»). Er ist physisch anwesend, aber kognitiv blockiert.

KONTAKT

+41 76 283 48 09
Andreas Feldmann
Bäumlihofstrasse 49
CH-4058 Basel

andreas@herzintelligenz-coaching.ch
www.herzintelligenz-coaching.ch

Die Lösung ist das Herzkohärenz-Training. Als Heartmath®-Coach arbeite ich nicht gegen die Stressreaktion, sondern moduliere sie. Durch gezieltes Biofeedback-Training lernen Athleten, ihre Herzratenvariabilität (HRV) in einen kohärenten Zustand zu versetzen (Sinus-Rhythmus).



Die physiologischen Effekte der Kohärenz sind:

- Korticale Bahnung: Das Gehirn erhält ein harmonisches Signal, der präfrontale Kortex bleibt voll aktiv.
- Emotionsregulation: Reduktion von Cortisol, Ausschüttung von DHEA (Regenerationshormon).
- Reaktionsschnelligkeit: optimierte Signalverarbeitung zwischen Auge und Handlungszentrum.

Messbarkeit statt Mythos

Der Heartmath®-Ansatz unterscheidet sich fundamental vom klassischen Mentaltraining, da er auf wissenschaftlichen Erkenntnissen basiert. Ich nutze Biofeedback-Technologie, um den Zustand des Nervensystems in Echtzeit auf dem Monitor sichtbar zu machen. Wir «glauben» nicht, dass der Athlet kohärent ist. Wir sehen anhand der HRV-Daten, ob sein System im Leistungszustand oder im Stressmodus ist. Fazit: Mit der Heartmath®-Technik biete ich Athleten Unterstützung, indem sie lernen, ihre Physiologie selbstständig zu regulieren und eine umfassende Selbstwirksamkeit zu entwickeln. Das ist Persönlichkeitsentwicklung auf neurobiologischer Basis!

Für wen ist das Coaching geeignet?

HeartMath® ist für Profisportler wie auch für ambitionierte Hobbyathleten geeignet.



Über mich

Als zertifizierter HeartMath®-Trainer & Coach begleite ich Menschen dabei, innere Balance, Resilienz und Selbstregulation zu stärken – mit Klarheit, Empathie und wissenschaftlicher Fundierung.

Weitere Angebote

- HeartMath® – Resilienz Training
- HeartMath® – Gruppentraining
- HeartMath®-Begleittherapie bei chronischer Erkrankung
- Lösungsfokussiertes Herzintelligenz-Coaching – für Lösungen, welche für Verstand UND Herz stimmig sind
- Persönlichkeitsentwicklung mit Herzintelligenz
- Erkenntnis-Spaziergang

Details zu den verschiedenen Angeboten finden Sie auf www.herzintelligenz-coaching.ch

"Zentriere dich in deinem Herzen, so richtest du dich nach innen aus und stärkst deine liebevollen, annehmenden und einfühlsamen Anteile. Erkenne dein Herz als den zentralen, heiligen Ort, aus dem heraus du wirken solltest. Auf diese Weise wird das Herz zum Ausgangspunkt für deine ganzheitliche Entwicklung, Genesung und Lösungsfindung."



HeartMath.

Zertifizierter Trainer & Coach

