

## Fragebogen zur Selbsteinschätzung auf dem Weg zu einem HRV-aktiven Lebensstil

Die Herzfrequenzvariabilität (HRV) ist ein wichtiger Indikator für die Fähigkeit deines Körpers, auf Stress zu reagieren und sich zu erholen. Ein HRV-aktiver Lebensstil kann dazu beitragen, Stress abzubauen und dein allgemeines Wohlbefinden zu verbessern.

**Ganzheitlich Gesund und Erfüllt! Lebe Deine Super-Kraft im Vagusnerv mit HRV aktivem Lebensstil!**

### Körperliche Gesundheit:

**Verbesserte:** Schlafqualität • Herz-Kreislauf-Gesundheit • Flexibilität und Mobilität • Regeneration und Erholung • körperliche Fitness • Immunfunktion • Achtsamkeit im Umgang mit Lebensmitteln  
• Verdauungsgesundheit  
**Erhöhte:** • Energie • Ausdauer und Leistungsfähigkeit • sexuelle Gesundheit  
• Körperwahrnehmung • Widerstandsfähigkeit gegenüber Umweltstressoren



### Mentale Gesundheit:

**Reduzierte:** Angst und Stress  
**Verbesserte:** Resilienz und Selbstregulation  
• kognitive Funktion • Entscheidungsfähigkeit  
• Stimmung und emotionale Stabilität  
• Aufmerksamkeit und Konzentration • mentale Klarheit  
**Erhöhter:** Fokus und Zielsetzung • mentale Flexibilität • Kreativität

### Erfüllende Beziehungen:

**Verbesserte:** zwischenmenschliche Kommunikation • Verbesserte emotionale Regulation • Verbesserte soziale Unterstützung  
• Verbesserte Konfliktlösungsfähigkeiten  
**Erhöhte:** Empathie • Vertrauensbildung und Verbindung • emotionale Intelligenz • Fähigkeit zur Vergebung

### Erfüllender Beruf:

**Verbesserte:** Work-Life-Balance • Teamarbeit und Zusammenarbeit • berufliche Zufriedenheit • Arbeitsleistung • Zeitmanagement • Führungspotenzial • finanzielle Stabilität • Karriereentwicklung  
• Konfliktbewältigung am Arbeitsplatz  
**Erhöhte:** Motivation und Engagement  
• Kreativität und Innovationsfähigkeit  
• berufliche Selbstwirksamkeit

### Gesunde Selbstentfaltung:

**Tiefe:** spirituelle Erfahrungen  
**Verbesserte:** Verbindung mit der Natur • spirituelle Praxis • Traumaheilung und Verarbeitung von emotionalen Belastungen  
• Selbstreflexion  
**Erhöhte:** Intuition • Präsenz & Achtsamkeit  
• Selbstakzeptanz • Sinnhaftigkeit und Lebenszufriedenheit

Dieser Fragebogen basiert auf „14 Lebensregeln“ für einen HRV-aktiven Lebensstil. Jede dieser Regeln repräsentiert einen Aspekt eines gesunden Lebensstils, der die HRV positiv beeinflussen kann. Durch den Aufbau von Körperbewusstsein und die Anwendung dieses Wissens kannst du deine HRV verbessern.

Dieser Fragebogen hilft dir dabei, einzuschätzen, wie gut du diese Regeln bereits umsetzt und wo noch Entwicklungspotential besteht. Dabei sind die verschiedenen Aspekte des Lebens in 6 „Kompetenz-Stufen“ der HRV-Aktivierung eingeteilt. Diese reichen von 0 (unbewusst) bis 5 (Meisterin). Bei Stufe 1 (Anfängerin) fängst du gerade erst an, die Prinzipien zu lernen und umzusetzen. Bei Stufe 2 (Praktizierender) setzt du das Gelernte bereits regelmäßig um. Stufe 3 (Fortgeschritten) bedeutet, dass du die Prinzipien in den meisten Situationen anwenden kannst, während Stufe 4 (Expertin) bedeutet, dass du die Prinzipien sicher beherrschst und sie fast immer anwendest. Stufe 5 (Meister\*in) bedeutet, dass du die Prinzipien vollständig verinnerlicht hast und sie ohne bewusstes Nachdenken anwendest.

Es gibt dabei kein Richtig oder Falsch. Du bist einzigartig, und es ist nicht nötig, alle 14 Lebensregeln perfekt umzusetzen um HRV-aktiv zu Leben. Vielmehr geht es darum, dein persönliches Entwicklungspotential zu entdecken und entsprechend deinen individuellen Vorlieben und Möglichkeiten zu entwickeln.

Denke daran, dass du es bist, die oder der sich die Erlaubnis und die Ermächtigung gibt, sich selbst in der eigenen körperlichen Einzigartigkeit zu erkennen, zu erwecken und zu entfalten. Nutze diesen Fragebogen als Werkzeug, um deine persönlichen Fortschritte auf deinem Weg zu einem HRV-aktiven Lebensstil zu verfolgen und zu feiern. Gerne unterstütze ich Dich auf Deinem Weg zu einem HRV aktiven Lebensstil mit meinen Kursen und Seminaren. Welcher Kurs und welches Seminar Dich bei welcher Lebensregel unterstützt, findest Du auf der letzten Seite!

Ich wünsche dir viel Freude, Erkenntnis und Inspiration auf deiner Reise zu einem gesünderen und glücklicheren Leben!

Günter Enzi, Wien, am 11.5.2023

Zertifizierter HRV-Trainer

[www.hrv-training.at](http://www.hrv-training.at)

#### **14 Lebensregeln für einen HRV aktiven Lebensstil**

- 1 Atme tief und kohärent - besonders in stressigen Situationen oder wenn Du dich erstarrt fühlst!
- 2 Bewege Dich täglich mit Freude und hoher Atem-Intensität in genau für Dich passender Dauer!
- 3 Aktiviere den Vagusnerv, Deine innere Super-Power! - Vagusnerv-Reflexe in Aktion: Beckenboden, Psoas, Zwerchfell, Herzatmung, Hals/Kehle und Augen
- 4 Schlafe ausreichend - Schlaf mindestens 7-8 Stunden pro Nacht, um Regeneration und Erholung zu fördern.
- 5 Wandle Stress&Starre wirksam um - Nutze wirksame Stressmanagement-Praktiken wie Yoga, Meditation, Kalt Duschen, Massagen, etc., um Stress&Starre wirksam in herzkohärente Lebendigkeit umzuwandeln.
- 6 Pflege aufbauende und nährnde Beziehungen durch bindungssichere Kommunikation, in denen Du dich verstanden fühlst und kreativ wachsen kannst!
- 7 Sei achtsam für Deine Bedürfnisse - Fühle und sprich Deine Bedürfnisse achtsam aus.
- 8 Nimm täglich Pausen vom Alltag - Erhol Dich in geschützten regenerativen Einkehrzeiten mit Dir selbst!
- 9 Kohärente Stimme - Finde Sicherheit für deine energetisierende Lebendigkeit beim Sprechen und Zuhören durch Entfaltung deiner einzigartigen Resonanz von Stimme, Atmung, integriertes Ganzkörperbewusstsein und Vagusreflexe.
- 10 Genieße resonanten Sex - Genieße gesunden Sex im kohärenten Atemfluß und im Wechsel von atemintensiven Bewegungen mit meditativer Stille und intimer Zärtlichkeit.
- 11 Setze persönliche Ziele – damit Deine Selbstwirksamkeit steigt und Du ein gesundes und erfülltes Leben lebst.
12. Entwickle HRV aktive Medien-Kompetenz im KI-Zeitalter - Längere Zeiträume der Medien-Nutzung im Sitzen führen zu Bewegungsmangel und reduzierter HRV. Setze bewusst bewegungsaktive Pausen um Deine HRV während der Nutzung von Medien und KI zu fördern.
- 13 Verbinde Dich mit der Natur - auch mit der eigenen Körnernatur - um Deinen Geist zu erfrischen.
- 14 Bau Deine 24h HRV durch regelmäßige Kurzzeit-Messungen und bewusste Lebensführung auf - Nutze regelmäßige HRV-Kurzzeit-Messungen, um Deine 24h HRV zu verstehen und aufzubauen. Vermeide und transformiere Stressoren und Starre und praktiziere bewusst einen HRV-aktiven Lebensstil.

## **Schritt für Schritt zu einem HRV-Aktiven Lebensstil - Wie nutze ich den Fragebogen am besten?**

**Schritt 1: Lerne den Fragebogen kennen:** Nimm Dir zuerst Zeit, um den gesamten Fragebogen durchzulesen. Stelle sicher, dass Du jedes Element und seine Bedeutung verstehst. Wenn Du Fragen hast, notiere sie und suche nach Antworten oder frage mich oder andere zertifizierte HRV-Trainer/innen.

**Schritt 2: Sei ehrlich zu Dir selbst:** Gehe jede Frage durch und bewerte Dich selbst ehrlich. Es ist wichtig, dass Du realistisch bist und Dich nicht selbst beurteilst. Denke daran, dass der Fragebogen ein Werkzeug ist, um Dir zu helfen, nicht um Dich zu beurteilen.

**Schritt 3: Finde Deine Verbesserungsbereiche:** Nachdem Du den Fragebogen ausgefüllt hast, solltest Du in der Lage sein, Bereiche zu identifizieren, in denen Du Verbesserungen vornehmen kannst. Vielleicht stellst Du fest, dass Du mehr Bewegung brauchst, oder dass Du mehr Pausen in Deinen Tag einbauen musst.

**Schritt 4: Setze Dir realistische Ziele:** Basierend auf den Bereichen, die Du zur Verbesserung identifiziert hast, setze Dir realistische Ziele. Wenn Du beispielsweise festgestellt hast, dass Du mehr Bewegung brauchst, könnte Dein Ziel darin bestehen, jeden Tag 30 Minuten zu laufen.

**Schritt 5: Erstelle einen Aktionsplan:** Nachdem Du Deine Ziele gesetzt hast, erstelle einen Aktionsplan, wie Du diese erreichen kannst. Dies könnte beinhalten, Zeit in Deinem Terminkalender zu blockieren, um Deine HRV-aktiven Aktivitäten durchzuführen, oder Dich mit einem Freund zu verabreden, um zusammen zu trainieren.

**Schritt 6: Überprüfe und passe an:** Es ist wichtig, Deine Ziele regelmäßig zu überprüfen und bei Bedarf anzupassen. Wenn Du feststellst, dass ein Ziel zu schwierig ist, ist es in Ordnung, es anzupassen und es realistischer zu machen.

**Schritt 7: Wiederhole den Prozess:** Nach einer bestimmten Zeit (zum Beispiel nach 3 Monaten) fülle den Fragebogen erneut aus. Vergleiche Deine Antworten mit denen aus dem ersten Durchlauf. Hast Du Fortschritte gemacht? Gibt es neue Bereiche, die Du verbessern möchtest? Passe Deine Ziele und Deinen Aktionsplan entsprechend an.

**Schritt 8: Feiere Deine Erfolge:** Vergiss nicht, Deine Fortschritte zu feiern, egal wie klein sie sind. Jeder Schritt, den Du auf dem Weg zu einem HRV-aktiven Lebensstil machst, ist ein Erfolg und sollte gefeiert werden.

Im Laufe der Zeit wirst Du feststellen, dass sich Deine Kompetenz in den verschiedenen Lebensbereichen verbessert. Du wirst feststellen, dass Du mehr Energie und Wohlbefinden hast, dass Du besser auf Stress reagieren kannst, und dass Du Dich insgesamt gesünder und lebendiger fühlst. Dies ist der erlebbare Erfolg auf dem Weg zu einem HRV-aktiven Lebensstil. Es ist wichtig zu beachten, dass dieser Prozess Zeit braucht und dass es normal ist, Fortschritte in unterschiedlichen Geschwindigkeiten in verschiedenen Bereichen zu machen. Sei geduldig mit Dir selbst und erinnere Dich daran, dass es sich um eine Reise handelt, nicht um ein Ziel.

Und vergiss nicht, Du bist nicht allein auf dieser Reise. Kurse, Seminare und Einzelbegleitung bei mir oder bei anderen zertifizierten HRV-Trainer/innen können Dir helfen, Deine Ziele zu erreichen. Und die Gemeinschaft der HRV-aktiven Menschen kann eine wertvolle Quelle der Unterstützung und Inspiration sein. Lass uns gemeinsam diesen Weg gehen!

**Lebensregel 1: \*Atme tief und kohärent - besonders in stressigen Situationen oder wenn du dich erstarrt fühlst! \***

Kohärentes Atmen kann dir helfen, Stress abzubauen, Starre aufzulösen und eine tiefere innere Ruhe, Gelassenheit, Lebendigkeit, Lebenskraft und Lebensfreude zu fördern. Je höher deine HRV wird, desto effektiver und spürbarer wird das kohärente Atmen in deinem Leben sein.

Bitte wähle die Aussage aus, die am besten auf dich zutrifft:

(0) Mir ist der Zusammenhang von niedriger HRV bei Stress und Starre und hoher HRV beim kohärenten Atmen nicht bewusst. Ich kann mich mit tiefer, langsamer Atmung nicht im Stress und in der Starre regulieren.

(1) In stressigen Situationen oder Momenten der Starre fällt es mir schwer, bewusst auf meinen Atem zu achten und tief sowie kohärent zu atmen. Häufig fühle ich mich gestresst und angespannt.

(2) Gelegentlich erinnere ich mich in stressigen Situationen daran, tief und kohärent zu atmen, um meine Anspannung zu lösen. In Momenten der Starre atme ich tief und kohärent, um Atem-Kraft aufzubauen. Dadurch fühle ich mich insgesamt etwas entspannter, lebendiger und lebensfroher.

(3) In den meisten stressigen Situationen und Momenten der Starre achte ich bewusst darauf, tief und kohärent zu atmen. Dies hilft mir, meine innere Ruhe wiederzufinden und Atem-Kraft aufzubauen. Insgesamt bemerke ich eine Verbesserung meines Wohlbefindens, meiner Lebenskraft und meiner Lebensfreude.

(4) Bei Stress atme ich meistens tief und kohärent, um Anspannung zu lösen. In Momenten der Starre finde ich durch tiefes und kohärentes Atmen gezielt Atem-Kraft, um mich wieder zurückzuverbinden. Dies führt dazu, dass ich mich gelassener, lebendiger, lebensfroher und besser in der Lage fühle, Herausforderungen zu bewältigen.

(5) In jeder stressigen Situation kann ich tief und kohärent atmen, um Anspannung zu lösen. In Momenten der Starre baue ich durch tiefes und kohärentes Atmen bewusst Atem-Kraft auf, um mich zurückzuverbinden. Diese Fähigkeit habe ich vollkommen verinnerlicht und spüre eine anhaltende innere Ruhe, Gelassenheit, Lebendigkeit, Lebenskraft und Lebensfreude, die mich durch den Tag trägt.

## **Lebensregel 2: Bewege Dich täglich mit Freude und hoher Atem-Intensität in genau für Dich passender Dauer!**

Tägliche herzhaft Bewegungen mit hoher Atem-Intensität (entspricht einer 5-7 fachen Ruheatemintensität) in einer genau für Dich passenden Dauer - eher kurz & herzhaft intensiv - können deine 24h HRV erhöhen und zu mehr Energie, Wohlbefinden und Lebensfreude führen. Je höher deine 24h HRV, desto freudvoller wird diese Art der Bewegung in deinem Leben sein und umso besser spürst Du die energetisierende Wirkung.

Bitte wähle die Aussage aus, die am besten auf dich zutrifft:

(0) Mir ist der Zusammenhang zwischen täglichen herzhaften Bewegungen mit hoher Atem-Intensität in genau für mich passender Dauer und erhöhter 24h HRV nicht bewusst.

(1) Ich kenne verschiedene herzhaft Bewegungen, die meine Atem-Intensität erhöhen, wie z.B. Tanzen, Laufen, Radfahren, Treppen steigen, Atemschaukeln, Trampolin-Springen. Allerdings habe ich diese Aktivitäten noch nicht regelmäßig in meinen Alltag integriert.

(2) Ich messe meine 24h HRV - z.B. durch den Pulstest <http://www.hrv-training.at/vagusnerv/energie-test/> - und richte die Dauer meiner täglichen Atem-intensiven Bewegungen entsprechend aus. Dadurch erlebe ich täglich die wohltuende Wirkung der Energetisierung durch die erhöhte 24h HRV.

(3) Über mehrere Monate hinweg habe ich die Erfahrung gemacht, dass tägliche Atem-intensive Bewegungen meine 24h HRV messbar erhöhen und mein Wohlbefinden im Alltag spürbar verbessern, während die Freude an den atemintensiven Bewegungen zunimmt.

(4) In belastenden Zeiten mit reduzierter 24h HRV schöpfe ich Kraft und Lebendigkeit aus zeitlich reduzierten, aber dennoch freudvollen Atem-intensiven Bewegungen. Mir würde in solchen belastenden Zeiten etwas fehlen, wenn ich diese Bewegungen nicht durchführe.

(5) Langfristig konnte ich meine 24h HRV durch moderat intensive Atem-Bewegungen und schrittweise Verlängerung der täglichen Trainingsdauer messbar erhöhen. Auch in Zeiten der reduzierten 24h HRV vertraue ich darauf, dass in der Dauer reduzierte tägliche moderat intensive Atem-Bewegungen meine 24h HRV nachhaltig verbessern.

### **Lebensregel 3: Aktiviere den Vagusnerv, Deine innere Super-Power! - Vagusnerv-Reflexe in Aktion: Beckenboden, Psoas, Zwerchfell, Herzatmung, Hals/Kehle und Augen**

Aktiviere deinen Vagusnerv, um deine innere Super-Power zu entfalten! Der Vagusnerv ist ein wichtiger Bestandteil deines autonomen Nervensystems und beeinflusst maßgeblich deine HRV. In dieser Lebensregel geht es darum, Vagusnerv-Reflexe in Aktion zu setzen und so deine 24h HRV zu erhöhen.

Bitte wähle die Aussage aus, die am besten auf dich zutrifft:

(0) Ich habe noch nie von Vagus-Reflexen gehört und weiß nicht, wie ich meinen Vagusnerv aktivieren kann, um mich zu energetisieren oder zu entspannen.

(1) Ich habe schon von Vagus-Reflexen gehört und kenne einige Techniken, wie Beckenbodenübungen oder Herzatmung, um meinen Vagusnerv zu aktivieren und mich damit zu energetisieren oder zu entspannen. Allerdings wende ich diese Techniken noch nicht regelmäßig an.

(2) Ich kenne mehrere Vagusnerv-Reflexe und wende diese regelmäßig an, um mich zu energetisieren oder zu entspannen. Dabei habe ich eine ganz individuelle Körperübung gefunden, die besonders gut für mich wirkt und die ich regelmäßig anwende.

(3) Ich habe über einen längeren Zeitraum hinweg Erfahrung mit verschiedenen Vagusnerv-Reflexen gesammelt und kann diese auch in Stresssituationen anwenden. Dabei habe ich festgestellt, dass sich mein Wohlbefinden im Alltag verbessert und meine 24h HRV steigt.

(4) Ich habe entdeckt, dass ich mich mit den Vagusreflexen sowohl bei Aktivität wie auch bei Regeneration energetisieren kann und kann in einem "Pendeln" zwischen "Aktivität" und "Regeneration" die HRV für mindestens 15 Minuten hoch halten. Diese Übung gibt mir jedes Mal ein ganz besonderes Gefühl von herzkohärenter Atem-Tiefe.

(5) Vagusnerv-Reflexe sind für mich fester Bestandteil meines Alltags und ich wende sie gezielt auch in herausfordernden Situationen wie Sprechen vor der Gruppe, tiefe Meditation, ehrliche Kommunikation, orgasmische Intimität, fokussierte Aufmerksamkeit, kreative Inspirationen, körperliche Leistung, etc. an, um meine HRV zu erhöhen. Dadurch erlebe ich die Gleichzeitigkeit von Kraft und Zärtlichkeit in einem erweiterten Körperraumbewusstsein und kann meine Lebensfreude steigern.

**Lebensregel 4: Schlafe ausreichend - Schlaf mindestens 7-8 Stunden pro Nacht, um Regeneration und Erholung zu fördern.**

Ein ausreichender und qualitativ guter Schlaf ist wesentlich für die Steigerung der Herzratenvariabilität (HRV). Je höher deine HRV wird, desto besser regenerierst du dich im Schlaf und desto erholsamer und leistungsfähiger fühlst du dich am nächsten Tag.

Bitte wähle die Aussage aus, die am besten auf dich zutrifft:

(0) Mir ist nicht bewusst, dass und wie mein Schlaf meine HRV beeinflusst. Ich habe oft Schlafprobleme und fühle mich morgens oft unausgeruht und ohne Energie.

(1) Mir ist bewusst, dass erholsamer Schlaf wichtig für meine Regeneration und HRV ist, allerdings fällt es mir schwer, meine Schlafgewohnheiten entsprechend anzupassen. Ich versuche, meinen Schlaf zu schützen, scheitere aber oft daran.

(2) Ich habe ein Bewusstsein dafür entwickelt, dass aktive Bewegungseinheiten tagsüber meine Schlaftiefe in der Nacht verbessern. Ich integriere bewusst Bewegung in meinen Alltag und fühle mich am nächsten Morgen nach dem Schlaf vertieft erholt.

(3) Mir ist bewusst, dass tagsüber erlebte Stressoren und/oder Starre (z.B. Bewegungsmangel) meine Nachtruhe stören. Ich wandle Stress/Starre aktiv um, um meine Schlafqualität und HRV zu verbessern. Allerdings gibt es immer noch Tage, an denen ich diese Balance nicht schaffe.

(4) Mir ist bewusst, dass HRV-aktive Abend- und Einschlafrituale wichtig für eine hohe HRV am nächsten Morgen sind. Ich habe solche Rituale in meine Abendroutine integriert und beginne, kohärentes Atmen zu nutzen, um schneller einzuschlafen und bei nächtlichem Aufwachen wieder einzuschlafen.

(5) Ich habe tiefes Vertrauen in einen erholsamen und tiefen Schlaf entwickelt und lebe dies in meiner täglichen Lebenspraxis. Der erholsame Schlaf gibt mir Kraft & Energie für den Tag. Ich bemerke eine stetige Verbesserung meiner HRV. Ich nutze kohärentes Atmen konsequent, um schnell einzuschlafen und bei nächtlichem Aufwachen wieder einzuschlafen. Versäumten Schlaf unter der Woche hole ich am Wochenende nach.

## 5. Lebensregel: Wandle Stress & Starre wirksam in herzkohärente Mitte um

Wandle Stress und Starre wirksam um, um dein körperliches und emotionales Wohlbefinden zu verbessern und deine HRV zu erhöhen. In dieser Lebensregel geht es darum, wirksame Stressmanagement-Praktiken wie Yoga, Meditation, Atemübungen, Kalt Duschen, Massagen, etc. anzuwenden, um Stress und Starre in herzkohärente Lebendigkeit der "Mitte" umzuwandeln.

Welche der folgenden Aussagen trifft am ehesten auf deine Fähigkeit zu, Stress und Starre wirksam in herzkohärente Mitte umzuwandeln?

(0) Ich habe noch nie davon gehört, dass ich in einem stressigen Zustand oder in einem erstarrten Zustand niedrigere HRV-Werte habe und in einem stressfreien oder starre-freien Zustand der herzkohärenten Mitte erhöhte HRV Werte habe.

(1) Ich kann erkennen, ob ich in einem stressigen Zustand, in einem starren Zustand oder in einem nicht erstarrten, stressfreien Zustand der herzkohärenten Mitte bin. Ich kann es jedoch nicht ändern.

(2) Ich kann mich bewusst aus einem stressigen Zustand oder einem Zustand der Starre in einen stressfreien oder starre-freien Zustand der herzkohärenten Mitte bringen. Ich habe individuelle Ressourcen gefunden, die mir helfen, aber es gelingt mir nicht immer, mich in den stressfreien oder starre-freien Zustand der herzkohärenten Mitte zu versetzen.

(3) Ich kenne meine Stress-Ränder und meine Muster der Erstarrung. Der angeregte stressfreie und der entspannte starre-freie Zustand der herzkohärenten Mitte sind mir vertraut und ich fühle mich im stress- & starre-freien Zustand der herzkohärenten Mitte kraftvoll, entspannt, empathisch und kreativ. Ich fühle mich mit meinen Rückverbindungs-Ressourcen kompetent.

(4) Starke Stressoren oder Depressionen bringen mich noch immer aus der herzkohärenten Mitte, ich habe aber Vertrauen, dass ich in angemessener Zeit mich wieder selbst regulieren kann und mich mit meinen entdeckten Ressourcen mit der herzkohärenten Mitte verbinden kann. Ich kann über meine verschiedenen Zustände und die Ressourcen, die ich zur Bewältigung von Stress und Starre nutze, offen sprechen und mich austauschen.

(5) Ich habe das Vertrauen, dass ich den Großteil meines Alltags im Zustand der Balance und der herzkohärenten Mitte im natürlichen Pulsieren zwischen Anregung und Regeneration erleben kann. Stressoren und Erschöpfung fordern mich immer wieder in meiner Regulationskompetenz heraus und ich erlebe diese Herausforderungen als Lernerfahrung, an denen ich sowohl in meiner aktiven Kraft wie auch in meiner regenerativen Gelassenheit wachsen und mein Toleranzfenster der herzkohärenten Lebendigkeit erweitern kann.

**Lebensregel 6: Pflege aufbauende und nährnde Beziehungen durch bindungssichere Kommunikation, in denen Du dich verstanden fühlst und kreativ wachsen kannst!**

In dieser Lebensregel geht es darum, wie du aufbauende und nährnde Beziehungen pflegst, die deine HRV unterstützen und dir helfen, dich verstanden zu fühlen und kreativ zu wachsen.

Bitte wähle die Aussage aus, die am besten auf dich zutrifft:

- (0) Ich habe noch nie darüber nachgedacht, dass Beziehungen mich energetisieren könnten.
- (1) Manchmal fühle ich mich in Beziehungen verbunden und verstanden, aber ich bin mir nicht sicher, wie ich das fördern kann.
- (2) Ich fühle mich wohl und sicher im Kontakt mit anderen, sowohl in entspannten als auch in anregenden Situationen. Und ich kenne das Gefühl der Energetisierung durch Beziehung. Allerdings fällt es mir schwer, diese Energie in herausfordernden Beziehungssituationen aufrechtzuerhalten.
- (3) In schwierigen Beziehungssituationen kann ich gut bei mir bleiben, Stress und Starre regulieren und auf meine Bedürfnisse achten. Dabei bleibe ich innerhalb meines Toleranzfensters und fühle mich lebendig und empathisch.
- (4) In herausfordernden Beziehungssituationen schaffe ich es, mich in die andere Person hineinzusetzen und gleichzeitig meine eigenen Bedürfnisse zu schützen. Wenn ich meine Grenzen überschreite, spreche ich mit meinem Gegenüber darüber und finde wieder zu meiner inneren Balance.
- (5) Ich lebe authentische, tiefgründige Beziehungen, in denen ich mich verstanden, energetisiert und kreativ fühle. Dabei erlebe ich das überwältigende Gefühl von Unmittelbarkeit, Klarheit und Authentizität in voll entfalteter herzkohärenter Beziehung. Stress & Starre tauchen immer noch auf und sind wie das "Salz in der Suppe". Ich erfreue mich am Wachsen von mir und den anderen in energetisierenden Beziehungen.

**Lebensregel 7: Sei achtsam für Deine Bedürfnisse - Fühle und sprich Deine Bedürfnisse achtsam aus.**

Achtsamkeit für eigene Bedürfnisse und die Fähigkeit, im Körper die Energie der Bedürfnisse zu spüren und sie korrekt auszudrücken, können dazu beitragen, innerhalb des neurobiologischen Toleranzfensters zu bleiben und damit zu einer HRV aktiven Lebensweise beizutragen. Je höher deine HRV, desto besser bist du in der Lage, deine Bedürfnisse zu spüren und die richtigen Worte zu finden, um sie auszudrücken. Dies liegt daran, dass eine hohe HRV ein Indikator dafür ist, dass du dich in einem Zustand befindest, in dem du deine Bedürfnisse als "Energie in Bewegung" bewusst wahrnehmen und angemessen artikulieren kannst.

Bitte wähle die Aussage aus, die am besten auf dich zutrifft:

(0) Mir ist nicht bewusst, dass das Bewusstsein meiner Bedürfnisse aktiv die HRV beeinflussen kann. Ich habe Schwierigkeiten, meine Bedürfnisse zu fühlen oder angemessen zu artikulieren.

(1) Mir ist bewusst, dass Bedürfnisse eine Verbindung von Körperenergie und Sprechbedeutung darstellen und dass diese Verbindung nur innerhalb des HRV-aktiven neurobiologischen Toleranzfensters wahrgenommen werden kann. Dennoch fällt es mir oft schwer, diese Verbindung in meinen Alltag zu integrieren und meine Bedürfnisse richtig auszudrücken.

(2) Die erlebte Verbindung von authentischem Körpergefühl und Sprachausdruck für das gerade aktive Bedürfnis ist mir beim Sprechen und Handeln bewusst. Manchmal gelingt es mir, meine Bedürfnisse korrekt auszudrücken und HRV-aktiv zu handeln.

(3) Ich kann auch unerfüllte Bedürfnisse ohne Stress & Starre wahrnehmen und fühle sie als HRV-aktives Bewusstsein. Ich bin in der Lage, diese Bedürfnisse bindungssicher zu kommunizieren und spüre dabei oft eine erhöhte HRV.

(4) Ich kann auch die Bedürfnisse der anderen im Bedürfnisbewusstsein ohne Stress & Starre als Teil ihrer Lebendigkeit HRV-aktiv fühlen. Ich bin in der Lage, diese Bedürfnisse in der Kommunikation anzusprechen und spüre dabei oft eine erhöhte HRV.

(5) Ich habe tiefes Vertrauen, dass sowohl meine eigenen Bedürfnisse als auch die Bedürfnisse der anderen im HRV-aktiven Bedürfnisbewusstsein und in herzkoherenter authentischer Kommunikation nachhaltig und HRV-aktiv erfüllt werden. Ich bin mir der "Energie in Bewegung" meiner Bedürfnisse immer bewusst und kann sie stets angemessen ausdrücken. Dieses tiefe Bewusstsein ermöglicht mir, ständig in einem Zustand hoher HRV zu bleiben.

## **Lebensregel 8: Nimm täglich Pausen vom Alltag - Erhol Dich in geschützten regenerativen Einkehrzeiten mit Dir selbst!**

Das Einplanen von Pausen im Alltag ist entscheidend für die Steigerung deiner Herzratenvariabilität (HRV) und damit für deine Fähigkeit, auf Stress zu reagieren und dich zu erholen. In dieser Regel geht es darum, wie du Pausen effektiv in deinen Tag integrierst und wie du diese Pausen nutzt, um deine HRV zu erhöhen.

Bitte wähle die Aussage aus, die am besten auf dich zutrifft:

(0) Ich habe noch nie davon gehört, dass Pausen die HRV aktivieren können.

(1) Ich weiß, dass der Vagusnerv Abwechslung liebt und versuche in den Tagesablauf ein paar bewusste Pausen zu integrieren. Oft finde ich diese Pausen aber unnötig und langweilig.

(2) Ich nehme meine körperliche, emotionale, mentale und soziale Aktivitäten im Tagesverlauf wahr und erkenne, dass mir in all diesen Bereichen ein gekonnter Wechsel von anregenden und regenerativen Aktivitäten gut tut. Dieser gekonnte Wechsel ist für mich eine HRV-aktive "Pausen-Gestaltung". Dazu verwende ich Techniken wie kohärentes Atmen, herzhaftes Bewegen, stille Meditation, kalt duschen, Disidentifikation, neurozeptive Sicherheit, etc.

(3) Ich fühle mich kompetent, sowohl aktivierende wie auch regenerative Techniken so im Tagesverlauf anwenden zu können, dass ich geschickt "Pausen" gestalten kann, um durch HRV-aktive "Gegenübererfahrungen" auf körperlicher, emotionaler, mentaler und sozialer Ebene mich auszugleichen, wohl zu fühlen und meine HRV zu aktivieren.

(4) Ich fühle mich auch in stressigem Erleben oder im Erleben von Starre auf einer körperlichen, emotionalen, mentalen oder sozialen Ebene kompetent, ausgleichende "Pausen" machen zu können und meine HRV zu aktivieren.

(5) Ich erlebe mich in meinem Tagesablauf in einer stimmigen Fließbewegung von Aktivität und Regeneration auf den unterschiedlichen Ebenen (körperlich, emotional, mental, sozial). "Pausen" als ausgleichende und HRV-aktive "Gegenübererfahrung" sind für mich zu einer natürlichen Orientierung im Fluss meiner Lebendigkeit geworden. "Pause" machen von Stress oder Starre fordert mich heraus und es gelingt mir immer wieder in angemessener Zeit meine herzkohärente Mitte als "Pause" von Stress oder Starre zu finden.

**Lebensregel 9: Kohärente Stimme - Finde Sicherheit für deine energetisierende Lebendigkeit beim Sprechen und Zuhören durch Entfaltung deiner einzigartigen Resonanz von Stimme, Atmung, integriertes Ganzkörperbewusstsein und Vagusreflexe.**

Die kohärente Stimme spielt eine wichtige Rolle bei der Steigerung der Herzratenvariabilität (HRV) und dem allgemeinen Wohlbefinden. In dieser Lebensregel geht es darum, deine Stimme, deinen Atemrhythmus und das integrierte Ganzkörperbewusstsein beim Sprechen miteinander zu verbinden, um sowohl energetisierend als auch entspannend zu wirken.

Bitte wähle die Aussage aus, die am besten auf dich zutrifft:

(0) Ich kann mir nicht vorstellen, dass mich Sprechen oder Zuhören energetisiert, und ich bin mir nicht bewusst, wie Atemrhythmus und integriertes Ganzkörperbewusstsein damit zusammenhängen.

(1) Ich habe bemerkt, dass mein Atem beim Sprechen eine Rolle spielt und versuche, meinen Atem- und Sprechbogen bewusst zu verlängern. Dies gibt mir spürbar mehr Energie beim Sprechen. Beim Zuhören achte ich darauf, langsamer und rhythmisch zu atmen, um meine Zuhörfähigkeit zu verbessern.

(2) Ich kann den stimmlosen Nachhauch am Ende des Sprechbogens spüren und nutze diese Wahrnehmung zur Stressregulation, auch in schwierigen Gesprächssituationen. Damit bin ich mir sicher, dass ich innerhalb des HRV-aktiven Toleranzfensters spreche. Beim empathischen Zuhören genieße ich die Stille am Satzende.

(3) Ich bin mir der körperlichen Resonanz der Stimmorgane und des integrierten Ganzkörperbewusstseins beim Sprechen bewusst. Ich kenne meine Haltungen, Bewegungen, Raumdistanzen und HRV-aktive Vagus-Reflexe, in denen ich mich beim Sprechen wohl und sicher fühle. Zuhören ist für mich ein kontinuierliches Ausrichten an dieser Resonanzerfahrung.

(4) Ich nutze die natürliche Scham als Schutz meiner Ganzheit und Integrität beim Sprechen, um Kraft und Gelassenheit innerhalb des HRV-aktiven Toleranzfensters zu gewinnen und mir meiner herzkohärenten Lebendigkeit beim Sprechen sicher zu sein. Beim Zuhören lasse ich mich von der Ganzheit des Gehörten inspirieren und vertiefe meine herzkohärente Lebendigkeit.

(5) Kohärentes Sprechen, also das Sprechen im resonanten körperlichen Kontakt mit dem vegetativen Nervensystem, ist für mich belebend und erhebend wie Musizieren. Wie bei zwei oder mehreren gestimmten Musikinstrumenten, die miteinander spielen, spannt es den weiten Bogen der sprachlichen Lebendigkeit innerhalb des HRV-aktiven Toleranzfensters. Die Stress-Ränder sind dabei wie "verstimmte" Töne, die der Gesamtharmonie keinen Abbruch tun, sondern dem Gesprochenen Dynamik, Tiefe und Menschlichkeit verleihen. Das empathische Zuhören, mit all seiner Stille und Pausen, ist für mich ein integrales Element dieses Prozesses, das die Qualität des Gesprochenen verstärkt und bereichert.

## **Lebensregel 10: Genieße resonanten Sex - Genieße gesunden Sex im kohärenten Atemfluß und im Wechsel von atemintensiven Bewegungen mit meditativer Stille und intimer Zärtlichkeit.**

Sex kann viel mehr sein als nur eine körperliche Aktivität. Es kann eine Art der Meditation, der Verbindung, der gelebten Lebenskraft und der Entspannung und des tiefen Friedens sein - für sich selbst und im konsensualen Kontakt mit Anderen.

Dieser Prozess kann auch deine Herzfrequenzvariabilität (HRV) verbessern. In dieser Lebensregel geht es darum, gesunden Sex HRV-aktiv im kohärenten Atemfluß und im Wechsel von atemintensiven Bewegungen mit meditativer Stille und intimer Zärtlichkeit zu genießen.

Bitte wähle die Aussage aus, die am besten auf dich zutrifft:

(0) Ich habe keine Idee darüber, dass Sex meine 24h HRV erhöhen kann. Oft fühle ich mich vor dem Sex aufgeregt und getrieben und nach dem Sex ausgelaugt und erschöpft.

(1) Ich habe bemerkt, dass mir verlangsamtes, rhythmisches Atmen beim Sex mehr Freude und Sicherheit für mein sinnliches Empfinden gibt und mich gleichzeitig mehr mit mir und meinem Partner/meiner Partnerin verbindet.

(2) Ich kann Sinnlichkeit und Lust beim Liebemachen in mehreren Wellen erleben und genießen - sowohl hochpulsige Wellen-Berge wie auch entspannenden Wellen-Täler. Ich habe bemerkt, dass die Erlebnisintensität von Welle zu Welle zunehmen kann und mich diese 'Wellen' für die zunehmende Intensität und die zunehmende Entspannung 'vorbereiten' und sich die zunehmende Intensität gut im Körper anfühlt.

(3) Ich kann diesem vertieften Atmen und den Wellen der Erregung und den Wellen der intimen Entspannung beim Liebemachen in meinem Körper gut regulieren und fühle mich sowohl in meiner sinnlichen Kraft als auch in meiner sinnlichen Gelassenheit wohl und verbunden. Vagusreflexe, Kontaktsicherheit und Ganzkörperlichkeit sind mir bei dieser Regulation hilfreich. Ich erfreue mich an der Zunahme der sinnlichen Intensität und der tiefen Entspannung von Welle zu Welle.

(4) Ich kann meine Bedürfnisse für diese Pulsation von sinnlichen Wellenbergen und Wellentälern gut spüren und kann sie so authentisch beim Lieben machen mit dem Partner/der Partnerin kommunizieren, dass diese Kommunikation selbst nochmals zur Unterstützung des Erlebens von sinnlicher Erregung und sinnlicher Gelassenheit wird. Auch bei der Zunahme der Erregungsintensität von Welle zu Welle kann ich meine Bedürfnisse authentisch kommunizieren.

(5) Ich habe bemerkt, dass diese Art von Pulsation in meinem sinnlichen Erleben ein natürliches Kraftwerk meiner Lebendigkeit ist, das mich ganz tief mit meiner Kraft & Gelassenheit und mit der Kraft&Gelassenheit meine/r Partner/in verbindet und so stark in meinen Lebensalltag hinein wirkt, dass ich am folgenden Tag eine erhöhte 24h HRV habe und ich mich auch am nächsten Tag noch richtig kraftgeladen und losgelöst zugleich fühle.

**Lebensregel 11: Setze persönliche Ziele - damit Deine Selbstwirksamkeit steigt und Du ein gesundes und erfülltes Leben lebst.**

Persönliche Ziele setzen kann dazu beitragen, deine Selbstwirksamkeit zu erhöhen und ein gesundes, erfülltes Leben zu führen. Durch das Erreichen von Zielen, dem bewussten Umgang mit Stress auf dem Weg zur Zielerreichung und durch das bewusste Feiern von Erfolgen oder Betrauern von Misserfolgen kann deine HRV positiv beeinflusst werden.

Bitte wähle die Aussage aus, die am besten auf dich zutrifft:

(0) Ich finde es schwer, mir vorzustellen, wie persönliche Zielsetzung und der Umgang mit Erfolg oder Misserfolg meine Herzratenvariabilität (HRV) beeinflussen könnten. Ziele setzen scheint für mich eher stressig zu sein.

(1) Ich bemerke kaum Verbesserungen meiner Fähigkeiten durch einen HRV-aktiven Lebensstil. Das Setzen von Zielen stresst mich meistens, daher feiere ich Erfolge und betraue Misserfolge nur selten. Der Zusammenhang zwischen erhöhter HRV und besserer Zielerreichung ist mir noch unklar.

(2) Gelegentlich bemerke ich Verbesserungen meiner Fähigkeiten durch einen HRV-aktiven Lebensstil. Ich setze gelegentlich Ziele und versuche, diese zu erreichen, auch wenn der Prozess mich oft stresst. Ich feiere meine Erfolge und betraue meine Misserfolge, um meine HRV zu verbessern.

(3) Ich erkenne deutlich, dass ein HRV-aktiver Lebensstil meine Fähigkeiten stärkt. Ich setze regelmäßig Ziele und erreiche diese oft, obwohl es manchmal Stress gibt. Ich wandle den Stress bewusst in Herzkohärente Lebendigkeit um und bemerke, dass das Feiern von Erfolgen und das Betrauern von Misserfolgen meine HRV erhöht.

(4) Durch einen HRV-aktiven Lebensstil stärke ich meine Fähigkeiten effektiv. Ich setze klare und realistische Ziele und erreiche diese meistens. Trotz gelegentlichem Stress beim Zielverfolgen, hilft mir bewusst gelebte Herzkohärente Lebendigkeit, konstruktiv mit diesem Stress umzugehen. Das Feiern von Erfolgen und das Betrauern von Misserfolgen verbessert meine HRV.

(5) Ich nutze einen HRV-aktiven Lebensstil, um meine Fähigkeiten optimal zu stärken. Ich setze anspruchsvolle, aber erreichbare Ziele und erreiche diese regelmäßig. Ich empfinde wenig Stress und viel Herzkohärente Lebendigkeit in diesem Prozess. Das Feiern von Erfolgen und das Betrauern von Misserfolgen sind ein bewusster Teil meines Prozesses zur Verbesserung meiner HRV.

**Lebensregel 12: Entwickle eine HRV-aktive Medien- und KI-Kompetenz** - Längere Zeiträume der Medien-Nutzung im Sitzen führen zu Bewegungsmangel und reduzierter HRV. Plane bewusst bewegungsaktive Pausen ein, um Deine HRV während der Nutzung von Medien und KI zu fördern.

Die intensive Nutzung von Medien und Künstlicher Intelligenz (KI) kann einen negativen Einfluss auf die Herzratenvariabilität (HRV) haben, insbesondere wenn sie mit Bewegungsmangel einhergeht. Berücksichtige, dass die durchschnittliche tägliche Medien- und KI-Nutzung bei Erwachsenen 10 bis 12 Stunden beträgt, was mehr ist als die durchschnittliche Schlafzeit. Es ist wichtig, dieses Bewusstsein zu entwickeln und bewegungsaktive Pausen in deine Medien- und KI-Nutzungszeiten einzuplanen, um eine gesunde HRV zu fördern. Je höher deine HRV ist, desto besser wirst du in der Lage sein, die negativen Auswirkungen von Medien und KI zu mildern.

Bitte wähle die Aussage aus, die am besten auf dich zutrifft:

(0) Mir ist nicht bewusst, dass die intensive Nutzung von Medien und KI meine HRV reduzieren kann. Ich verbringe täglich viele Stunden sitzend mit Medien und KI und mache keine bewegungsaktiven Pausen.

(1) Ich bin mir der täglichen Dauer meiner Medien- und KI-Nutzung und deren Auswirkungen auf meine Atmung, Körperbewegung und Kontaktsicherheit bewusst. Es fällt mir jedoch schwer, bewegungsaktive Pausen in meine Nutzungsroutinen einzufügen.

(2) Ich schütze meine Schlafenszeit vor Medien- und KI-Interaktionen und bemühe mich, bewegungsaktive Pausen in meine Medien- und KI-Nutzung zu integrieren, obwohl dies nicht immer gelingt.

(3) Ich bin mir bewusst, dass ich für jede Stunde Medien- und KI-Nutzung mindestens 5 Minuten intensive Atembewegungen machen sollte und versuche, dies in meine Routine zu integrieren.

(4) Es gelingt mir regelmäßig, bewegungsaktive Pausen in meine Medien- und KI-Nutzungszeiten einzufügen, um meine HRV zu fördern. Ich spüre, wie mir diese Atem-Bewegungsaktiven Pausen bei der anschließenden Medien- und KI-Nutzung gut tun.

(5) Ich fühle mich im Kontakt mit Medien und KI in meinem Körper, in meiner Bewegung, meinem Atem, meiner Atemtiefe, meinem Körper-Bewusstsein und im Kontakt mit anderen frei. Ich kann die Lebensregeln für einen HRV-aktiven Lebensstil auch im Kontakt mit Medien und KI anwenden und so meine HRV hoch halten. Dadurch fühle ich mich im Kontakt mit Medien und KI selbstbestimmt und nutze Medien und KI zum Wohle des Menschseins.

**Lebensregel 13: Verbinde Dich mit der Natur - auch mit der eigenen Körnernatur - um Deinen Geist zu erfrischen.**

Die Verbindung mit der Natur, sowohl im Außen als auch im Innen, fördert deine HRV und hilft dir dabei, einen ausgeglichenen und erfüllten Lebensstil zu führen. Je stärker und bewusster du diese Verbindung herstellst, desto höher wird deine HRV und desto ausgeglichener und erfrischer fühlst du dich.

Bitte wähle die Aussage aus, die am besten auf dich zutrifft:

(0) Mir ist kein bewusster Zusammenhang zwischen dem Erleben der Natur und meiner HRV bekannt. Ich verbringe die meiste Zeit in Innenräumen und habe kaum Kontakt zur Natur.

(1) Ich versuche gelegentlich, einen Ausgleich zwischen dem Erleben im Innenraum und der Natur im Außen zu schaffen. Ich bemerke, dass ich mich in der Natur oft besser fühle, verstehe aber noch nicht vollständig, warum.

(2) Ich achte darauf, dass ich jeden Morgen ein Lichtbad für meine Augen bekomme und in einem dunklen Raum schlafe, um meinen körperlichen Tag/Nacht-Rhythmus zu unterstützen. Mir ist bewusst, dass Licht und Dunkelheit einen Einfluss auf meine HRV haben. Ich integriere die ausgleichende Kraft der Natur in meinem Alltag.

(3) Ich lebe den HRV-aktiven Lebensstil im Rhythmus der Jahreszeiten und gleiche die Herausforderungen und Vorteile jeder Jahreszeit durch HRV-aktive Praktiken aus. Im Frühling passe ich mich den "Aufbruch" und den "Pollen und Gräsern" an, im Sommer der "Hitze und Sonne", im Herbst dem "Mut zur Lebenskraft und Ernte" und im Winter der kurzen Lichtdauer.

(4) Ich sehe mich selbst in meiner HRV-aktiven Lebenspraxis als Gärtner/in für natürliche Lebensprozesse. Ich arbeite aktiv daran, meine HRV zu verbessern und mich zum Erblühen zu bringen. Ich beziehe die Natur in alle Aspekte meines Lebens ein und fühle mich dadurch lebendiger und erfüllter. Durch Begegnungen mit der Natur reduziere ich Stress und Starre und erweitere mein Toleranzfenster für herzkohärente Lebendigkeit.

(5) Das Eintauchen in und das kreative Annehmen meiner natürlichen Lebendigkeit entspannt meinen Geist und verbindet mich zurück in meine HRV-aktive Körper-Geist-Ganzheit. Ich habe das Gefühl, in perfekter Harmonie mit der Natur und meinem Körper zu sein und spüre, wie dies meine HRV und meine Lebensqualität stark verbessert. Dadurch fühlt sich auch mein Geist frei, kreativ und schöpferisch an!

**Lebensregel 14: Bau Deine 24h HRV durch regelmäßige Kurzzeit-Messungen und bewusste Lebensführung auf.**

Nutze regelmäßige HRV-Kurzzeit-Messungen (z.B.: über <http://www.hrv--training.at/vagusnerv/energie-test/> ), um Deine 24h HRV zu verstehen und aufzubauen. Vermeide und transformiere Stressoren und Starre und praktiziere bewusst einen HRV-aktiven Lebensstil.

Eine erhöhte 24-Stunden-HRV ist ein Zeichen für ein ausgewogenes autonomes Nervensystem und allgemeine körperliche und geistige Gesundheit. Die Praktiken zur Erhöhung deiner 24h HRV können dir dabei helfen, einen aktiven Lebensstil zu führen, der dich erfüllt und belebt. Je höher deine HRV, desto besser bist du in der Lage, auf die Herausforderungen des Lebens zu reagieren.

Bitte wähle die Aussage aus, die am besten auf dich zutrifft:

(0) Ich habe kein Bewusstsein für den Aufbau meiner 24h HRV. Und ich weiß nicht, dass ich meine 24h HRV mit einer 6-Minuten Kurzzeit-HRV-Messung oder einer 6-Minuten Pulsmessung (Submaximal-Test) messen kann.

(1) Ich habe meine 24h HRV schon einmal mit einer 6-Minuten Kurzzeitmessung gemessen, kann mir aber nicht vorstellen, wie ich die 24h HRV aufbauen kann.

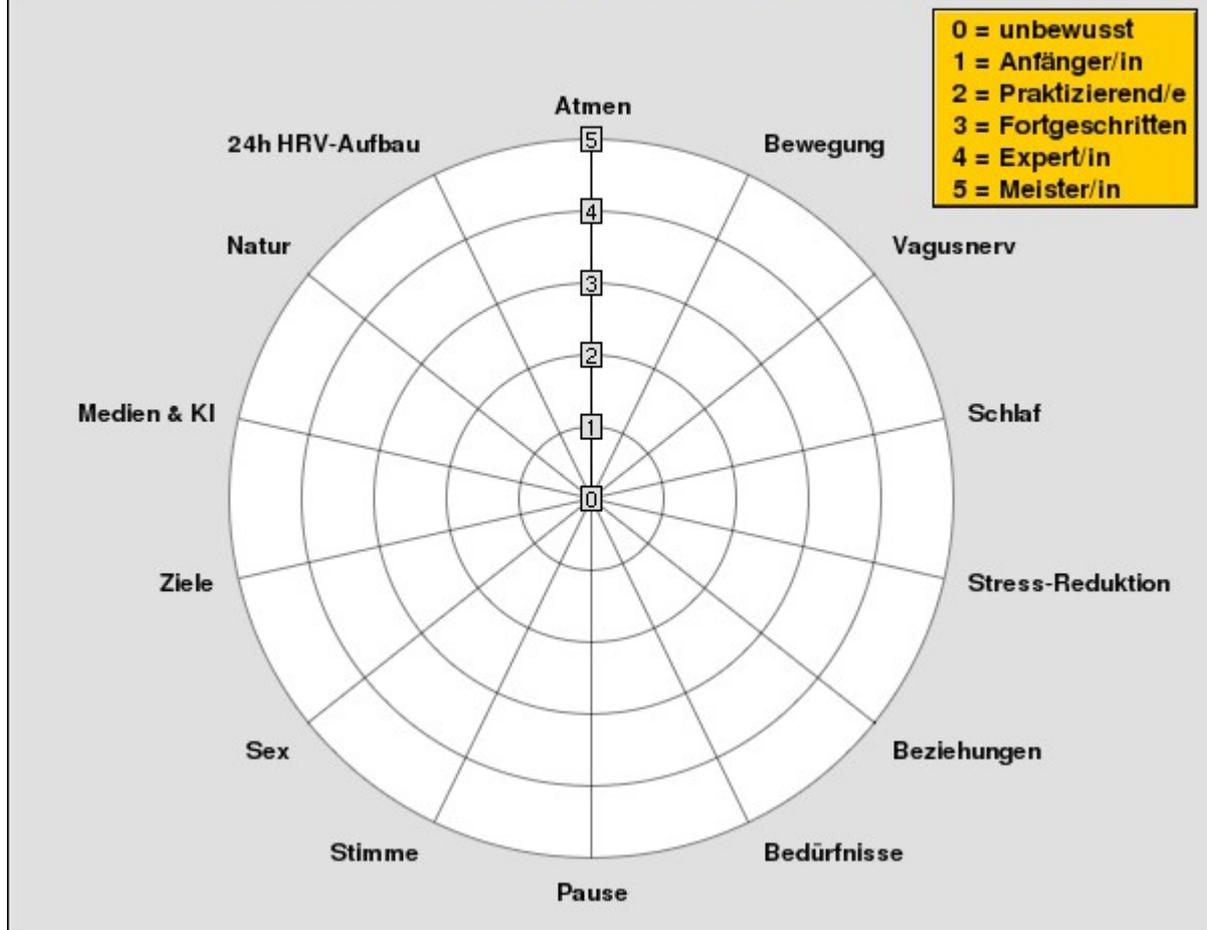
(2) Ich habe eine Vorstellung davon, wie es sich anfühlt, wenn meine 24h HRV dauerhaft erhöht ist und es ist ein erstrebenswertes Ziel von mir, mehr Lebensenergie aufzubauen.

(3) Ich messe regelmäßig meine 24h HRV mit einer 6-Minuten Kurzzeitmessung und kenne einzelne Praktiken wie Bewegung, Schlafdauer, Stressreduktion, die meine 24h HRV erhöhen können. Und ich habe diese Erhöhung der 24h HRV auch im Anstieg der 6-Minuten Kurzzeit-Messungen im Laufe der Wochen und Monate gemessen.

(4) Ich messe regelmäßig meine 24h HRV mit einer 6-Minuten Kurzzeitmessung und ich habe ein gutes Gefühl dafür, dass meine 24h HRV steigt, wenn ich meine HRV aktive Praxis wie Bewegung, Schlafdauer, Stressreduktion regelmäßig und zur Gewohnheit mache.

(5) Auch in Krisenzeiten messe ich regelmäßig meine 24h HRV mit einer 6-Minuten Kurzzeitmessung. Auch bei mehrtägigem Absinken der 24h HRV hilft mir meine angepasste HRV aktive Lebenspraxis wie Bewegung, Schlafdauer, Stressreduktion, das Absinken der 24h HRV konstruktiv als 'Wellen des Lebens' zu integrieren.

## Dein Weg zum HRV-Aktiver Lebensstil



### Kurse & Seminare von Günter zur Unterstützung der 14 Lebensregeln für einen HRV aktiven Lebensstil

| Kurse & Seminare | Vagus-Training (Di: online) | Tandava-Plus (Mi:online, Nondual) | HRV-Seminar | Stimme-Seminar | Kontakt-Seminar | Korfu-Seminar | Energy Dance Flow | Markward-Stiegen-Atmen | HRV Praxisgruppe | 8-Wochen-Kurs (online) | Zertifizierung HRV TrainerIn | Kaschmirische Massage (Nondual) | Einzeltraining | HRV Messung |
|------------------|-----------------------------|-----------------------------------|-------------|----------------|-----------------|---------------|-------------------|------------------------|------------------|------------------------|------------------------------|---------------------------------|----------------|-------------|
| Lebensregel      |                             |                                   |             |                |                 |               |                   |                        |                  |                        |                              |                                 |                |             |
| Atem             | ✓                           | ✓                                 | ✓           | ✓              | ✓               | ✓             | ✓                 | ✓                      | ✓                | ✓                      | ✓                            | ✓                               | ✓              | ✓           |
| Bewegung         | ✓                           | ✓                                 | ✓           | ✓              | ✓               | ✓             | ✓                 | ✓                      | ✓                | ✓                      | ✓                            | ✓                               | ✓              | ✓           |
| Vagusnerv        | ✓                           | ✓                                 | ✓           | ✓              | ✓               | ✓             | ✓                 |                        | ✓                | ✓                      | ✓                            | ✓                               | ✓              | ✓           |
| Stress-Redukt.   |                             |                                   | ✓           | ✓              | ✓               | ✓             |                   |                        | ✓                | ✓                      |                              | ✓                               | ✓              |             |
| Stimme           |                             |                                   |             | ✓              |                 |               |                   |                        | ✓                |                        |                              |                                 | ✓              |             |
| Kontakt          |                             |                                   |             |                | ✓               |               |                   |                        | ✓                |                        | ✓                            | ✓                               | ✓              |             |
| Natur            |                             |                                   |             | ✓              | ✓               | ✓             |                   | ✓                      |                  |                        |                              |                                 | ✓              |             |
| Sex              |                             |                                   |             |                |                 |               |                   |                        |                  |                        |                              |                                 |                |             |
| Pause            |                             | ✓                                 | ✓           | ✓              | ✓               | ✓             | ✓                 |                        | ✓                | ✓                      | ✓                            | ✓                               | ✓              | ✓           |
| Schlaf           |                             |                                   |             |                |                 |               |                   |                        |                  | ✓                      | ✓                            |                                 | ✓              |             |
| Ziele            |                             |                                   |             |                |                 | ✓             |                   |                        | ✓                |                        |                              |                                 | ✓              |             |
| Bedürfnis        |                             |                                   |             |                | ✓               |               |                   |                        | ✓                |                        |                              |                                 | ✓              |             |
| 24h-HRV-Aufbau   |                             |                                   |             |                |                 |               |                   |                        |                  | ✓                      | ✓                            |                                 | ✓              | ✓           |