

# Herzschlüssel „Freeze Frame“

Meine derzeitige Stresssituation:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Auf einer Skala von 0 - 10 (10 ist der höchste Wert):

Wie hoch ist gerade dein Stresslevel? .....

Kopfreaktion: Was sagt dein Kopf bzw. dein Verstandes zu dieser Situation?  
(Gedanken, immer wieder auftauchende Gefühle und Reaktionen):

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Durchlaufe die „Freeze-Frame“-Schritte

Auf einer Skala von 0 - 10 (10 ist der höchste Wert):

Wie hoch ist nun dein Stresslevel? .....

Reaktion des Herzens: Was sagt dein Herz zu dieser Situation.  
Welche Antworten und Lösungen hat es für dich?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Gibt es einen Unterschied in den Skalenwerten?

..... Kopf vs. .... Herz

Wahrgenommene Unterschiede: Finde 3 Wörter, was sagt der Kopf dazu und 3 Wörter, was sagt das Herz zu der Stresssituation?

---

---

---

---

---

---

---

---

In meiner Stresssituation bin ich

von meiner Kopfreaktion:

zu meiner Herzreaktion gekommen:

.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....



## Freeze-Frame Schritte

1. Erkenne den Stress, begegne ihm und nimm dir Zeit.
2. Erinnere dich an eine wunderschöne Situation aus deinem Leben, an ein positives, fröhliches Gefühl oder stelle dir etwas Großartiges vor, was passieren könnte. Gehe tief in diese Situation und die Gefühle hinein. Nimm wahr, wie in deiner Herzgegend die Sonne aufgeht und in deinem Herzzentrum ein goldenes Licht zu leuchten beginnt. Der Raum in deinem Herzen wird immer weiter und leuchtender.
3. Wie fühlt es sich an, vollkommen angenommen zu sein? Atme diese Gefühl noch einmal tief in dich hinein. Nimm wahr, wie die goldene Herzsonne noch leuchtender wird.
4. Frage dein Herz und deine Intuition zu deiner Stresssituation: Wie hoch ist dein Stresslevel gerade? Was sagt dein Herz zu dieser Situation? Welche Antworten und Lösungen hat es für dich?
5. Höre auf die Antwort deines Herzens. Das ist die wirksamste Art, deinen blindlings reagierenden Verstand und deine Emotionen in Schach zu halten. Es ist eine Quelle für vernünftige Lösungen.



*Platz für weitere Notizen*

A series of horizontal dotted lines for writing notes, spanning the width of the page.

