

# Presseinformation 1

## ***Schluss mit dem „Ferien-Blues“***

**Mit dem „Herz-Resonanz-Coaching“ (HRC) lässt sich der häufig frustrierende Kreislauf Arbeit – Urlaub – Arbeit wirksam durchbrechen**

Claus Walter entwickelte das innovative Herz-Resonanz-Coaching in zwölfjähriger Forschungsarbeit. In seinem gleichnamigen, passend zum Ferienbeginn erscheinenden Buch (ab 11.7. im Buchhandel) hat er seine Methode erstmals für alle zugänglich und sofort umsetzbar niedergeschrieben. Ziel des Buches ist, den Lesern einen klaren und einfachen Weg zu vermitteln, wie sie belastende Muster für immer loswerden, mit neuem, freudvollerem Blickwinkel durchs Leben gehen und ihre Ziele und Wünsche definieren sowie erreichen können. Dafür nutzt das HRC die Wirkungen der Herz-Resonanz, der Kohärenz und der Quantenphysik, kombiniert mit Methoden aus der naturheilkundlichen und energetischen Medizin. So verhilft es zu einer höheren Lebensqualität mit mehr Freude und Sinnhaftigkeit – dauerhaft, auch außerhalb der Urlaubszeit.

## ***„Schweres Gepäck“ kann den Urlaub verleiden***

Unser Herz, Zentrum aller Gefühle, erzeugt mit jedem Schlag ein elektromagnetisches Feld: das Herz-Resonanz-Feld. In diesem Energiefeld werden alle unsere Erlebnisse und Erfahrungen gespeichert, positive wie negative. Nehmen dabei belastende Themen überhand, sind körperliche und emotionale Stressreaktionen die Folge, die uns krank machen und zu Erschöpfung, Depressionen oder Burn-out führen können.

Häufig zeigen sich solche „Dissonanzen“ während der Ferien – bei Ruhe und abseits des Gewohnten – leider besonders deutlich, etwa in Form von Streitigkeiten und Spannungen, extremer Müdigkeit, Passivität, Krankheitsanfälligkeit bis hin zur Sinnkrise. Denn egal wohin die Reise geht: Sich selbst mit allem „Drum und Dran“ (körperlich und emotional) nimmt man immer mit. Wenn man mit sich selbst nicht „ins Reine“ kommt, bleiben diese Dissonanzen erhalten und verstärken sich in einer Abwärtsspirale. Genau an diesem Punkt setzt das HRC an und kann maßgeblich zu Klärung und Verbesserung beitragen.

## ***Dem Herz-Kompass folgen***

Beim Herz-Resonanz-Coaching geht es darum, das Herz wie einen Kompass zu nutzen. Wesentliches „Herzstück“ und Arbeitstool in diesem Zusammenhang ist die sogenannte Lebenslandkarte als Basis für das Schaffen von Klarheit im persönlichen Beziehungsnetz der Vergangenheit und Gegenwart.

# Presseinformation 1

Mit ihrer Hilfe wird zunächst der aktuelle Standort im Leben bestimmt und die Ursache für alle negativen Themen – etwa Erschöpfung, Erkrankung, Unfall, negative Erlebnisse oder Konflikte – aufgedeckt und verdeutlicht. In einem zweiten Schritt werden alle relevanten Störfelder (= Ursachen/negative Themen), die das Herz-Resonanz-Feld negativ beeinflussen, ermittelt und mit einfachen Auflösungsaufgaben neutralisiert. Zu guter Letzt kann, dank der nötigen Klarheit für die persönlichen Ziele und Visionen, der Herz-Kompass wieder störungsfrei arbeiten.

## ***Im Dreiklang sein***

„Befreien wir das Herz von dem, was uns belastet, kehren innere Ruhe, Frieden und Gelassenheit dauerhaft zurück“, bringt Claus Walter die Wirkung seines Coaching-Modells auf den Punkt. Ziel ist, Kopf (= Gedanken), Herz (= Gefühle) und Bauch (= Intuition, Instinkt, innere Stimme) wieder in eine stabile Einheit, einen harmonischen Dreiklang zu bringen. Sind alle drei in einem ausgewogenen Verhältnis, ist der Menschen achtsamer bei all seinen Aktivitäten.

Aus der Balance erfolgen Erkenntnisse, die Veränderungen anregen und deren Umsetzung fördern. In der Konsequenz findet in diesem Prozess häufig auch eine (Rück-)Besinnung auf das eigene Wissen, die eigenen Kompetenzen sowie die ganz persönlichen Fähigkeiten und Talente statt – der zweite wichtige Dreiklang im menschlichen Wesenskern –, und auf einmal liegen die Antworten auf mögliche Sinnfragen ganz nahe. So führt das Herz-Resonanz-Coaching nachhaltig zu Lebensfreude und Lebensqualität.

Claus Walter

## **Herz-Resonanz-Coaching**

Wie Sie belastende Muster für immer loswerden  
und endlich wieder Freude im Leben finden

*- Mit beiliegender Lebenslandkarte im A2-Format -*

Mankau Verlag, 1. Aufl. Juli 2016

Klappenbroschur, durchgehend farbig, 223 Seiten

18,90 Euro (D) / 19,50 Euro (A) / 25.50 CHF (CH)

ISBN 978-3-86374-305-5