



Nervensystem-Reset

Resilienztraining nach der HeartMath®-Methode

Herzkohärenz, Biofeedback-Prinzipien und Breathwork als Grundlage
individueller und gesellschaftlicher Resilienz

1. Termine

- 08. - 12. März 2027
- Montag bis Freitag, 5 Tage
- In den Räumen von ASHTANGA YOGA RAUM FRANKFURT

2. Zielgruppe

- Berufstätige, die durch anhaltende Arbeitsbelastung, hohe Verantwortung oder häufige Stresssituationen ihre Selbstregulationsfähigkeit stärken möchten
- Personen in Führungs- und Beratungsfunktionen sowie in sozialen und pflegenden Berufen mit hoher emotionaler Beanspruchung
- Arbeitnehmer*innen, die individuelle Resilienzstrategien mit einem Verständnis gesellschaftlicher Belastungsfaktoren und kollektiver Bewältigungsformen verknüpfen möchten



3. Teilnehmerzahl

- 20-30 Personen
- Körperorientiertes Training mit persönlicher Begleitung und individuellem Feedback je Teilnehmer*in

4. Ziele der Veranstaltung

Übergeordnetes Lernziel

- Die Teilnehmenden setzen sich mit den physiologischen und psychologischen Grundlagen der Stressregulation, Herzkohärenz und Resilienz nach der HeartMath®-Methode auseinander und reflektieren deren Bedeutung für die moderne Arbeitswelt und Gesellschaft.
- Sie erwerben wissenschaftlich fundierte Kenntnisse über das autonome Nervensystem, die Herzratenvariabilität (HRV) und körperorientierte Selbstregulationstechniken. Im Wesentlichen geht es darum, dass die Teilnehmenden praxisnahe Strategien entwickeln, um ihre persönliche Leistungs- und Erholungsfähigkeit unter Dauerbelastung zu erhalten sowie ihr berufliches und privates Handeln gesundheitsförderlich zu gestalten.
- Ein besonderer Fokus liegt auf der kritischen Auseinandersetzung mit dem Zusammenhang zwischen individueller psychischer Gesundheit, gesellschaftlichen Sicherungssystemen und kollektiven, demokratischen Bewältigungsstrategien in Krisenzeiten.



Einzellernziele

- Verständnis der physiologischen Grundlagen von Stress, Erholung und Herzkohärenz sowie der vier Bereiche der Resilienz (Körper, Geist, Emotionen, Spiritualität)
- Sicherer Einsatz zentraler HeartMath®-Techniken (Herzfokussiertes Atmen, Quick Coherence®, Notice & Ease™, Inner-Ease™, Heart Lock-In®, Freeze Frame®)
- Einordnung der Herzratenvariabilität (HRV) als Marker für Resilienz und Selbstwahrnehmung emotionaler Muster
- Erlernen ergänzender Atemtechniken (kohärente Atmung, Wechselatmung, Bienenatmung) zur gezielten Nervensystem-Regulation
- Entwicklung einer alltagstauglichen Resilienz-Praxis und Transfer in berufliche Belastungssituationen
- Kritische Einordnung des Zusammenhangs zwischen individueller Gesundheit und gesellschaftlichen Sicherungssystemen
- Reflexion von Solidarität und gesellschaftlicher Verantwortung als Faktoren kollektiver Resilienz
- Analyse des Einflusses gesellschaftlicher Krisenphänomene (Klimawandel, Digitalisierung, Polarisierung) auf individuelle Belastungen
- Erarbeitung individueller und kollektiver, insbesondere demokratischer Handlungsoptionen zur Krisenbewältigung



5. Referent – David Train

Resilienztraining nach HeartMath®

- Schwerpunkt: Stressphysiologie, Selbstregulationstechniken, HRV-Biofeedback
- HeartMath®-zertifizierte Fachkraft

Politische Bildung

- Schwerpunkt: psychische Gesundheit, Sozialpolitik, gesellschaftliche Krisen und demokratische Teilhabe

Berufliche Expertise

- Zertifizierter HeartMath® Coach sowie IHK-Zertifikatslehrgang Resilienz- und Naturcoach
- Weiterbildungen als NLP Practitioner, Breathwork Facilitator und ganzheitlich-systemischer Coach (ICF-anerkannt)
- Eigene Erfahrung als Herzpatient nach Herzoperation als persönlicher Ausgangspunkt für die Beschäftigung mit Nervensystem-Regulation und Resilienz
- Langjährige Praxis in Breathwork, HRV-Biofeedback und Stressregulation außerhalb des Bildungsurlaubs-kontexts



6. Wissenschaftlich-methodischer Hintergrund

Die Woche verdichtet ein etabliertes, 10-wöchiges Online-Programm zur Nervensystem-Regulation (ca. 15 Unterrichtsstunden) auf Basis der HeartMath®-Methode zu einem kompakten Bildungsurlaub. Ausgangspunkt ist die Erkenntnis, dass sich emotionale Zustände im Herzrhythmus abbilden.

Herzkohärenz beschreibt einen Zustand, in dem die Herzratenvariabilität (HRV) – die Schwankung der Zeitabstände zwischen Herzschlägen – durch das Zusammenspiel von Sympathikus und Parasympathikus ein geordnetes Muster annimmt. Durch gleichmäßige Atmung und erneuernde Emotionen (z. B. Wertschätzung) lässt sich dieser Zustand herbeiführen, um Stress zu dämpfen und die Selbstregulation zu stärken. Die HRV dient dabei als Indikator für die Resilienz und kann optional per Biofeedback (z. B. emWave Pro, Inner Balance) visualisiert werden.

Die sozialpolitischen Einheiten sind mit den Tages-Themen verzahnt, um individuelle Resilienz und gesellschaftliche Reflexion zu verknüpfen. Begleitet wird das Programm durch ein Resilienz-Tagebuch und tägliche Selbsteinschätzungen.



7. Stundentafel

	Tag 1	Tag 2	Tag 3	Tag 4	Tag 5
09:00–10:30 (2x 45 Min.)	Resilienz verstehen Grundlagen, die vier Bereiche & Herzfokussiertes Atmen	Die emotionale Landschaft Auslaugende & erneuernde Emotionen	Regeneration & Batterie Erholung & Inner-Ease™	Resilienz erhalten Vorbereiten, Umschalten & Heart Lock-In®	Resilienz-Praxis Technikwahl & Trigger-Analyse
10:30–11:15 (1x 45 Min.)	Innere Batterie Energielecks & Resilienz-Thermometer	Biochemie der Gefühle Auswirkung auf Wohlbefinden	Breathwork Grundlagen Kohärente Atmung & HRV	Umschalten & Bewahren Anwendung im Tagesgeschäft	Wenn-Dann-Methode Neue kohärente Reaktionen
11:15–12:15 (60 Min.)	PAUSE	PAUSE	PAUSE	PAUSE	PAUSE
12:15–13:00 (1x 45 Min.)	Stressphysiologie Autonomes Nervensystem & Mikrostressoren	Herzkohärenz & HRV Grundlagen & Herzrhythmus	Atemtechniken Praxis Wechsel- & Bienenatmung	Kohärentes Denken Freeze Frame® & Entscheidungen	Tagespraxis erstellen Individueller 15-20-Min-Plan
13:00–13:45 (1x 45 Min.)	Notice & Ease™ Anspannung wahrnehmen & lösen	Quick Coherence® Ablauf & Wirkprinzip	Reflexion Atemformen Einsatzfelder im Alltag	Kohärente Kommunikation Wirkung von Haltung & Tonlage	Nachhaltigkeit Gewohnheitsbildung & 30-Tage-Plan
13:45–14:30 (1x 45 Min.)	Stress-Resilienz-Kurve Von maximaler Effizienz bis Erschöpfung	Kohärenz-Praxis Anwendung & Biofeedback-Demo	Regenerations-Workshop Gezielter Energieaufbau	Entscheidung & Kommunikation Praxis anhand eigener Situationen	Ergebnis-Evaluation Rückblick auf persönliche Ziele
14:30–15:30 (60 Min.)	PAUSE	PAUSE	PAUSE	PAUSE	PAUSE
15:30–17:00 (2x 45 Min.)	Sozialpolitik I Psychische Gesundheit & soziale Sicherungssysteme	Sozialpolitik II Solidarität & kollektive Resilienz	Sozialpolitik III Belastung durch gesellschaftliche Krisen	Sozialpolitik IV Demokratische Bewältigungsstrategien	Transferworkshop Integration & Abschluss



8. Tagesdetailpläne

Tag 1 (Montag): Resilienz verstehen und erste Selbstregulation

- **09:00–10:30 Uhr (2x 45 Min.) – Resilienz verstehen – Grundlagen, die vier Bereiche & Herzfokussiertes Atmen (HFA)**

Einführung in die HeartMath®-Definition von Resilienz. Erarbeitung der vier Resilienzbereiche (Körper, Geist, Emotionen, Spiritualität) und deren Zusammenspiel unter Belastung. Erlernen der Basistechnik des Herzfokussierten Atmens zur körperlichen Zentrierung.

- **10:30–11:15 Uhr (1x 45 Min.) – Innere Batterie & Selbstbeobachtung**
Analyse des Konzepts der inneren Batterie (Energielecks vs. Energiequellen). Einführung des Resilienz-Thermometers als tägliches Selbsteinschätzungsinstrument zur Früherkennung von Erschöpfung.

- **PAUSE – 60 Minuten (11:15–12:15 Uhr)**

- **12:15–13:00 Uhr (1x 45 Min.) – Stressphysiologie & das autonome Nervensystem**

Interdisziplinärer Vortrag über das Zusammenspiel von Sympathikus und Parasympathikus bei akuter und chronischer Belastung. Analyse von Stressreaktionsmustern und der kumulativen Wirkung von Mikrostressoren.



- **13:00–13:45 Uhr (1x 45 Min.) – Praxis: Notice & Ease™ zur Wahrnehmung von Anspannung**

Anleitung und Einübung der Technik Notice & Ease™. Praktische Erprobung, um festgefahrene emotionale und körperliche Anspannungen im Alltag frühzeitig wahrzunehmen und aufzulösen.

- **13:45–14:30 Uhr (1x 45 Min.) – Die Stress-Resilienz-Kurve**

Modellbasierte Erarbeitung des Verlaufs von maximaler Effizienz bis hin zu Erschöpfung. Reflexion persönlicher Belastungsgrenzen und typischer Warnsignale des eigenen Körpers.

- **PAUSE – 60 Minuten (14:30–15:30 Uhr)**

- **15:30–17:00 Uhr (2x 45 Min.) – Sozialpolitisches Thema, Teil 1: Psychische Gesundheit und soziale Sicherungssysteme**

Analyse der Rolle von Kranken-, Renten- und Arbeitslosenversicherung für die psychische Gesundheit der Bevölkerung. Diskussion über Versorgungslagen, Zugangshürden im Gesundheitssystem sowie die gesellschaftliche Verantwortung für Prävention und Gesundheitsförderung. Impulsvortrag und moderierte Plenumsdiskussion.



Tag 2 (Dienstag): Emotionale Landschaft und Herzkohärenz

- **09:00–10:30 Uhr (2x 45 Min.) – Die emotionale Landschaft – Auslaugende und erneuernde Emotionen**
Einführung in das Vier-Quadranten-Modell der emotionalen Landschaft (Erregung/Entspannung, auslaugend/erneuernd). Einordnung eigener emotionaler Zustände im beruflichen Kontext.
- **10:30–11:15 Uhr (1x 45 Min.) – Biochemie der Gefühle & Wohlbefinden**
Analyse der hormonellen und biochemischen Auswirkungen auslaugender Emotionen (z. B. Ärger, Frustration) gegenüber erneuernden Emotionen (z. B. Wertschätzung, Dankbarkeit).
- **PAUSE – 60 Minuten (11:15–12:15 Uhr)**
- **12:15–13:00 Uhr (1x 45 Min.) – Herzkohärenz & Herzratenvariabilität (HRV)**
Physiologische Grundlagen der HRV als Parameter für ein flexibles, anpassungsfähiges Nervensystem. Gegenüberstellung von kohärenten und inkohärenten Herzrhythmen.
- **13:00–13:45 Uhr (1x 45 Min.) – Die Quick-Coherence®-Technik**
Schritt-für-Schritt-Erlernung der Quick Coherence®-Methode zur schnellen Wiederherstellung der inneren Balance. Demonstration der



Wirkung mittels Biofeedback-Systemen (z. B. emWave Pro / Inner Balance).

- **13:45–14:30 Uhr (1x 45 Min.) – Kohärenz-Praxis & Biofeedback-Anwendung**

Vertiefende Partnerübung zur Stabilisierung des Herzkohärenzzustands mit individueller Auswertung der Biofeedback-Signale.

- **PAUSE – 60 Minuten (14:30–15:30 Uhr)**

- **15:30–17:00 Uhr (2x 45 Min.) – Sozialpolitisches Thema, Teil 2: Gesellschaftliche Verantwortung und Solidarität als kollektive Resilienzfaktoren**

Kritische Auseinandersetzung mit dem Konzept der kollektiven Resilienz. Diskussion der Bedeutung von Nachbarschaftshilfe, Ehrenamt und sozialen Netzwerken im Verhältnis von individueller Selbstfürsorge zu gesellschaftlicher Verantwortung. Impulsvortrag und moderierte Plenumsdiskussion.

Tag 3 (Mittwoch): Regeneration und Breathwork

- **09:00–10:30 Uhr (2x 45 Min.) – Regeneration & innere Batterie: Inner-Ease™**

Theoretische Grundlegung von Regeneration als aktivem Steuerungsprozess. Erlernen der Technik Inner-Ease™ zur



Aufrechterhaltung eines ruhigen, fokussierten Zustands mitten in der Bewegung und Aktivität.

- **10:30–11:15 Uhr (1x 45 Min.) – Breathwork-Grundlagen zur Nervensystem-Regulation**

Physiologische Zusammenhänge zwischen Atemfrequenz, Herzratenvariabilität und vagaler Aktivität. Einführung in das Prinzip der kohärenten Atmung (ca. 5–6 Atemzüge pro Minute).

- PAUSE – 60 Minuten (11:15–12:15 Uhr)

- **12:15–13:00 Uhr (1x 45 Min.) – Atemtechniken in der Praxis**

Erlernen und Einüben spezifischer Atemformate: Wechselatmung (Nadi Shodhana) zur mentalen Zentrierung sowie Bienenatmung (Bhramari) zur schnellen physischen Dämpfung von Übererregung.

- **13:00–13:45 Uhr (1x 45 Min.) – Reflexion & Zuordnung der Atemformen**

Analyse der individuellen Wirkungsweisen der Atemtechniken. Erarbeitung von Kriterien, welche Atemform in welcher Situation (z. B. vor Belastungssituationen, nach Akutstress) optimal eingesetzt wird.



- **13:45–14:30 Uhr (1x 45 Min.) – Regenerations-Workshop & gezieltes Energienavi**

Unterscheidung zwischen passiven Pausen und echter physiologischer Erholung. Erste Ansätze für einen individuellen Regenerationsplan zur Beseitigung persönlicher Energielecks.

- PAUSE – 60 Minuten (14:30–15:30 Uhr)

- **15:30–17:00 Uhr (2x 45 Min.) – Sozialpolitisches Thema, Teil 3: Belastung durch gesellschaftliche Krisen**

Analyse gesellschaftlicher Stressoren wie Klimawandel, Digitalisierung und soziale Polarisierung. Diskussion über deren Auswirkung auf die individuelle psychische Gesundheit und die unterschiedliche Betroffenheit verschiedener Bevölkerungsgruppen. Impulsvortrag und strukturierte Diskussion im Plenum.

Tag 4 (Donnerstag): Resilienz erhalten und kohärent kommunizieren

- **09:00–10:30 Uhr (2x 45 Min.) – Resilienz erhalten – Vorbereiten, Umschalten, Bewahren & Heart Lock-In®**

Einführung in die Dreierschritt-Strategie zur dauerhaften Resilienzerhaltung. Praktische Erlernung und Durchführung der Heart-Lock-In®-Technik zur Vertiefung eines nachhaltigen Kohärenzzustands.



- **10:30–11:15 Uhr (1x 45 Min.) – Umschalten & Bewahren im Tagesgeschäft**

Erarbeitung konkreter Routinen zur inneren Ausrichtung vor Belastungssituationen (Vorbereiten) sowie zur schnellen Rückkehr zur Balance nach Stressereignissen (Umschalten).

- PAUSE – 60 Minuten (11:15–12:15 Uhr)

- **12:15–13:00 Uhr (1x 45 Min.) – Kohärentes Denken – Die Freeze Frame®-Technik**

Vermittlung der fünf Schritte von Freeze Frame®. Nutzung der Herzkohärenz zur Neutralisierung von Tunnelblick und Verbesserung der kognitiven Entscheidungsqualität unter Zeitdruck.

- **13:00–13:45 Uhr (1x 45 Min.) – Kohärente Kommunikation**

Grundzüge kohärenter Gesprächsführung. Analyse der Auswirkung von innerer Haltung, Tonlage und Körpersprache auf den Verlauf von Konflikt- und Teamgesprächen.

- **13:45–14:30 Uhr (1x 45 Min.) – Praxis der Entscheidungsfindung & Kommunikation**

Anwendung von Freeze Frame® auf reale Beispielsituationen der Teilnehmenden. Simulation von schwierigen Kommunikationssituationen in Kleingruppen.

- PAUSE – 60 Minuten (14:30–15:30 Uhr)



- **15:30–17:00 Uhr (2x 45 Min.) – Sozialpolitisches Thema, Teil 4: Demokratische Bewältigungsstrategien**

Diskussion individueller und kollektiver Handlungsoptionen im Umgang mit gesellschaftlichen Krisen. Auseinandersetzung mit zivilgesellschaftlichem und demokratischem Engagement als kollektiver Resilienzstrategie. Synthese aller vier sozialpolitischen Wochenthemen.

Tag 5 (Freitag): Persönliche Praxis, Transfer und Integration

- **09:00–10:30 Uhr (2x 45 Min.) – Entwicklung der persönlichen Resilienz-Praxis**

Systematische Auswahl der passenden HeartMath®- und Atem-Techniken je nach persönlichem Anforderungsprofil. Erneute Analyse individueller Trigger und Energiefresser.

- **10:30–11:15 Uhr (1x 45 Min.) – Die Wenn-Dann-Methode**

Erarbeitung konkreter Wenn-Dann-Kopplungen zur gezielten Verankerung neuer, kohärenter Reaktionsmuster auf wiederkehrende Stressauslöser im Beruf.

- **PAUSE – 60 Minuten (11:15–12:15 Uhr)**

- **12:15–13:00 Uhr (1x 45 Min.) – Zusammenstellung der Tagespraxis**

Konstruktion einer individuellen, 15- bis 20-minütigen täglichen Resilienz-Routine zur nachhaltigen Stärkung des Nervensystems.



- **13:00–13:45 Uhr (1x 45 Min.) – Gewohnheitsbildung & nachhaltige Umsetzung**

Vermittlung von Prinzipien der Verhaltensänderung. Erstellung eines konkreten Umsetzungsplans für die ersten 30 Tage nach dem Seminar.

- **13:45–14:30 Uhr (1x 45 Min.) – Ergebnis-Evaluation & Abgleich**

Rückblick auf die zu Beginn der Woche definierten persönlichen Ziele. Bewertung des individuellen Lernfortschritts anhand des Resilienz-Thermometers.

- **PAUSE – 60 Minuten (14:30–15:30 Uhr)**

- **15:30–17:00 Uhr (2x 45 Min.) – Moderierter Transferworkshop & Kursabschluss**

Abschlussdiskussion und Festlegung von Meilensteinen für den Berufsalltag. Ausblick auf weiterführende Übungsmöglichkeiten, Feedbackrunde, Zertifikatsvergabe und gemeinsamer Ausklang.

9. Begründung des sozialpolitischen Anteils

Die sozialpolitischen Einheiten (insgesamt 6 von 30 Stunden, entsprechend 20 % des Gesamtumfangs) sind über vier der fünf Seminartage verteilt und behandeln mit dem Zusammenhang von psychischer Gesundheit, sozialer Sicherung, Solidarität, gesellschaftlichen Krisen und demokratischer Teilhabe ein in sich geschlossenes gesellschaftspolitisches Thema mit vier aufeinander aufbauenden Teileinheiten.



Die Einheiten verknüpfen individuelle Resilienz durchgängig mit gesellschaftlichen Strukturen und Verantwortlichkeiten und zielen auf kritische Urteilsbildung, das Verständnis gesellschaftlicher und politischer Zusammenhänge sowie demokratische Teilhabe, unter anderem durch die Auseinandersetzung mit zivilgesellschaftlichem und demokratischem Engagement als Bewältigungsstrategie.

Methodisch stehen Diskussion, Positionierung und eigenständige Meinungsbildung im Vordergrund; ein Freizeit- oder rein fachlich-therapeutischer Charakter liegt nicht vor.

Damit erfüllen die Einheiten die gesetzlichen Anforderungen an politische Bildung im Rahmen des Bildungsurlaubs.