

↓ Online-Materialien zum Buch



Ulrike Pilz-Kusch

Logbuch Speed-Focusing

Das innere Navi entdecken –
aufblühen statt auspowern

Das Reinschreibbuch

ISBN 978-3-7799-7628-8 Print

ISBN 978-3-7799-7629-5 E-Book (PDF)

Test: Was stimmt (nicht) in deinem Leben und was möchte noch lebendig werden?

1. Was läuft in deinem Leben bereits gut und möchte beibehalten werden? (zum Beispiel Arbeit, Zeit für dich, Beziehungen, Familie, Freundschaften, Gesundheit, Selbstfürsorge, persönliches Wachstum, Erfüllung, Lebenssinn)

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Ordne dich bei den folgenden Fragen auf einer Skala zwischen 0 und 10 ein und notiere eine für dich stimmige Zahl.

2. Bist du am für dich richtigen Platz? Übst du die Arbeit aus, die zu dir, deinen Fähigkeiten und Neigungen passt?



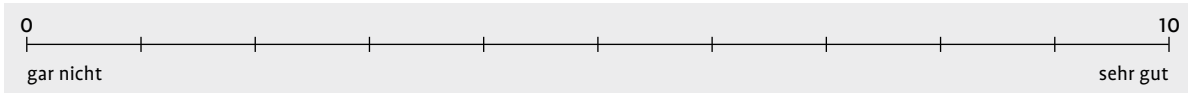
3. Erlebst du dein menschliches, berufliches Umfeld als angenehm, unterstützend und stimmig?



4. Stimmen Gangart, Tempo, Energielevel, Arbeitsrhythmus und die Art, wie du arbeitest?



5. Wie gut nimmst du die Signale deines Körpers wahr, beachtest sie und gehst nicht über sie hinweg?



6. Wie gut ist deine Balance zwischen Arbeit/Aktivitäten und Ruhe/Entspannung?



7. Wie fit, energiegeladen und ausgeglichen fühlst du dich?



8. Wie gut und stimmig kannst du dich selbst steuern – beruflich und privat?



9. Gönnst du dir Zeit für dich, für Freude und Wohltuendes?



10. Lebst du dein Leben (oder wirst du gelebt, funktionierst nur, erfüllst Erwartungen)?



11. Wie »nährend«, unterstützend und stimmig erlebst du deine persönlichen Beziehungen und Freundschaften?



12. Kannst du dich so zeigen, wie du bist – in deinem Job und in deinen Beziehungen?



13. Wie bist du mit dir und deinem Leben im Reinen – im Einklang?



14. Wie zufrieden bist du mit deinem Leben außerhalb der Arbeit?



15. Lebst du das, was dir am Herzen liegt und Freude bereitet?



16. Wie zufrieden bist du mit deinem Leben insgesamt (Arbeit, Zeit für dich, Selbstregulation, Selbstfürsorge Beziehungen, deine Bestimmung, Lebenssinn, Wachstum)?



Impulskarten für unterwegs



Wenn du die wichtigsten Übungen unterwegs dabei haben möchtest, dann empfehle ich dir mein Impulskartenset »60 Impulskarten Kraftvoll durch den Tag« (2017). Die Karten sind folgendermaßen aufgeteilt:

Krafttankstellen

- 01: Mit vier Ladestationen in Balance
- 02: Stark und souverän mit Blitztankstellen (Ladestation 1)

Körper erleben

- 03: Focusingorientiert innehalten
- 04: Sich freundlich Zuwendung schenken

Atem erleben

- 05: Atme und lächle
- 06: Gelassenheitsatmung
- 07: Stärkungsatmung

Nichtstun erleben

- 08: Focusingorientiertes Nichtstun

Bewegung erleben

- 09: Balancependeln
- 10: Vitalisierungsspritze
- 11: Entschleunigtes, achtsames Gehen

Natur erleben

- 12: Natur erleben

Stimme erleben

- 13: Gähnen
- 14: Seufzen
- 15: Summen und singen

Positives erleben

- 16: Fokus auf das Positive
- 17: Bewusst erholsame Pause (Ladestation 2)

Sinne erleben

- 18: Mit den Sinnen genießen: Hören
- 19: Mit den Sinnen genießen: Tasten und Spüren
- 20: Mit den Sinnen genießen: Sehen
- 21: Wirksam abschalten (Ladestation 3)

Stärken erleben

- 22: Kontakt zu Ihren Stärken

Glücksmomente erleben

- 23: Glücksmomente sammeln

Wohlfühlen erleben

- 24: Wohlfühlort im Körper
- 25: Kraftspendenden Gegenpol zur Arbeit aufbauen (Ladestation 4)

Am Morgen

- 26: Morgenritual im Bett: positiv in den Tag starten
- 27: Morgenritual vor dem Spiegel

Am Arbeitsplatz

- 28: Ankommen am Arbeitsplatz
- 29: Sich freundlich-erkundend begleiten
- 30: Arbeiten in einer guten Energie
- 31: Klangpause
- 32: Schulter klopfen

Rhythmisieren

- 33: Rhythmisieren des Tages und der Tätigkeiten

Wartesituationen nutzen

- 34: Telefon, Toilette, Ampel, Stau, Wartesituationen

Am Abend

- 35: Positiv gestimmt einschlafen

Stressumwandler

- 36: Vier Schritte zur Transformation
- 37: Stopp
- 38: FreiRaum schaffen – wirksam entlasten
- 39: Entlastungsatmung
- 40: Stress abschütteln
- 41: Belastendes lustvoll wegschieben
- 42: Probleme herausstellen

- 43: Lasten abgeben
- 44: Partialisieren
- 45: Allem erlauben, da zu sein
- 46: Beobachten statt bewerten
- 47: Zuwendung schenken
- 48: Fokus auf das, was voranbringt
- 49: Sich mental stärken
- 50: Schutzglocke

Erkundungsexperimente

- 51: Drei Schritte zum inneren Kompass
- 52: Kraftinseln im Alltag entdecken
- 53: Welche Tankstelle ist jetzt »richtig«?
- 54: Wie schalte ich jetzt ab?
- 55: Wie stimmt es?
- 56: Was bringt wirklich voran?
- 57: Was ist los?
- 58: Spielerisch ausprobieren, was und wie es stimmt
- 59: Den gesunden Rhythmus finden
- 60: Grenzen erspüren

Im Booklet erfährst du, wie du sie einsetzen kannst. Viel Spaß wünsche ich dir damit.

Focusing-Übungen zum Hören

Auch beim Beltz Verlag erhältlich sind die beiden folgenden Hörbuch-Downloads.



Ulrike Pilz-Kusch

Abschalten, entspannen und auftanken

Achtsam und stark durch den Tag mit einfachen Focusing-Übungen

Audio-Ratgeber mit Übungen. Gelesen von Ulrike Pilz-Kusch. Laufzeit: 80 Minuten

ISBN 978-3-407-36654-2

Mit den 20 Übungsanleitungen dieses Hörbuchs kannst du im vollen Arbeitsalltag klug für Power, positive Energie und Gelassenheit sorgen – mit wenig Aufwand. Du stemmst so deinen komplexen Arbeitsalltag leichter und wohltuender, arbeitest konzentrierter und bist abends noch fit für Freizeitaktivitäten. Auf diese Weise gewinnst du Zeit, Kraft und Ruhe. Und du bringst Leichtigkeit, Lebendigkeit und Lebensfreude in dein Leben und das von anderen. Die vier Auftankstationen, die dich durch den ganzen Tag begleiten, lauten:

- Ladestation 1: Stark und souverän mit Blitztankstellen
- Ladestation 2: Pausen bewusst erholsam gestalten
- Ladestation 3: Wirksam abschalten nach der Arbeit
- Ladestation 4: Kraftspendenden Gegenpol zur Arbeit aufbauen

Die Tracks

Einführung

- 1 Kraftvoll mit einem täglich gut gefüllten Akku 5:47
- 2 Richtig abschalten – aber wie? 2:01

Ladestation I: Stark und souverän mit Blitztankstellen

- 3 Stark und souverän mit Blitztankstellen 2:07
- 4 In Ruhe ankommen 2:05
- 5 Klänge bewusst erleben 1:34
- 6 Den Körper erleben 4:07
- 7 Den Atem erleben 3:40
- 8 Stress abschütteln 3:44
- 9 Die Stimme erleben 2:28
- 10 Präsenzes Nichtstun erleben 3:05
- 11 Balance-Pendeln – Wippen 2:46

Ladestation II: Pausen bewusst erholsam gestalten

- 12 Pausen bewusst erholsam gestalten 2:08
- 13 Erkunden, was es jetzt für Sie braucht 2:11
- 14 Entschleunigendes, achtsames Gehen erleben 2:09
- 15 Achtsame Experimente mit den Sinnen erleben 5:51

Ladestation III: Wirksam abschalten nach der Arbeit

- 16 Abschalttriale nach der Arbeit 4:24
- 17 Focusingorientiert im Körper ankommen 8:45
- 18 Körper begrüßen, danken und tanzend erkunden, was guttut 8:05
- 19 Summen 2:11
- 20 Wohlfühlort im Körper 7:25

Ladestation IV: Kraftspendenden Gegenpol zur Arbeit aufbauen

- 21 Kraftspendenden Gegenpol zur Arbeit aufbauen 3:26

Download

- 1 Die Stärkungsatmung 2:16



Ulrike Pilz-Kusch

8 Schlüssel gegen Stress und Burnout

Focusing-Übungen für mehr Kraft am Arbeitsplatz

Audio-Ratgeber mit Übungen. Gelesen von Ulrike Pilz-Kusch. Laufzeit 80 Minuten

ISBN 978-3-407-36653-5

Bei diesem Hörbuch-Download geht es um die acht Focusing-Schlüssel zur Kraft:

- **Schlüssel 1:** Innehalten – sich spürend tiefer wahrnehmen
- **Schlüssel 2:** Sich freundlich-fürsorglich selbst beobachten im Tun
- **Schlüssel 3:** Sich mit FreiRaum wirksam entlasten
- **Schlüssel 4:** Allem erlauben, da zu sein
- **Schlüssel 5:** Den Fokus auf das lenken, was stärkt und voranbringt
- **Schlüssel 6:** Mit Mini-Focusing innere Klarheit gewinnen
- **Schlüssel 7:** Anders arbeiten
- **Schlüssel 8:** Rhythmisieren – die Kraft des gesunden Wechsels

Diese acht Focusing-Schlüsselwerkzeuge unterstützen dich dabei, in allen Situationen deines Lebens selbstbewusst das Steuer in die Hand zu nehmen und gezielt ungenutzte Ressourcen deines Körpers und deiner Intuition zu aktivieren. Statt langwieriger Kopfgrübeleien entdeckst du in wenig Zeit, was für dich wirklich wichtig, richtig und stimmig ist.

Die Tracks

Einführung

- 1 Die 8 Focusing-Schlüssel zur Kraft 3:55

Am Morgen

- 2 Stärkendes Morgenritual: Ruhig und positiv in den Tag starten 3:27

Am Arbeitsplatz

- 3 Den inneren Kompass positiv auf die Arbeit einnorden 2:16
- 4 Nach jeder Aktivität: Innehalten – Schulter klopfen 1:46

Mit Blitztankstellen ganz wach – abends fit

- 5 Innehalten – sich spürend tiefer wahrnehmen 1:10
- 6 Klangritual 1:27
- 7 Sich freundlich Zuwendung schenken 1:15
- 8 Gelassenheitsatmung – jederzeit an jedem Ort zur Ruhe kommen 2:04
- 9 Im Körper ankommen – sich im Körper verankern 2:23
- 10 Vitalisierungsspritze 2:43
- 11 Balance-Pendeln 2:58
- 12 Sich freundlich-fürsorglich begleiten im Tun 4:42

Bei Stress und Überlastung

- 13 Mit FreiRaum sich spürbar entlasten – Ressourcen aktivieren 1:18
- 14 Entlastungsatmung 2:19
- 15 Entlastungsschütteln 2:25
- 16 Ein guter Ort im Körper 8:02
- 17 Belastendes umwandeln mit Partialisieren 3:17
- 18 Den Fokus auf das Richtige, was stärkt und voranbringt 5:55
- 19 Auf den inneren Kompass hören lernen 7:14
- 20 Mit rhythmisierender Arbeitsweise Kraft, Produktivität und Zeit gewinnen 5:36

Nach der Arbeit

- 21 Wirksam Abschalten – Batterien aufladen 9:39
- 22 Stärkendes Einschlafritual 4:03

Downloads

- 1 Stärkendes Morgenritual: Inneres Lächeln 1:34
- 2 Frühwarnsystem 3:12
- 3 Entschleunigen und einen festen Tritt finden 2:56
- 4 Mini-Auszeit durch Telefon, Toilette, Ampel und Warteschlange 2:24