

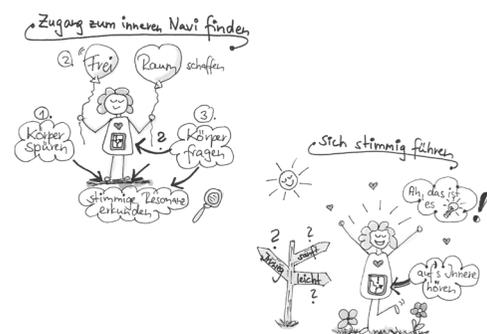
Ulrike Pilz-Kusch
Logbuch Speed-Focusing
 Das innere Navi entdecken –
 aufblühen statt auspowern.

Das Reinschreibbuch

2023, 227 Seiten
 broschiert, € 28,00
 ISBN 978-3-7799-7628-8
 Auch als **E-Book** erhältlich

www.juventa.de

Entdecken Sie, wie Sie sich in turbulenten Zeiten sicher und stimmig von Ihrem inneren Navi leiten lassen. Ihr hochintelligenter Körper signalisiert genau, was in jedem Moment für Sie wirklich wichtig und richtig ist. Erkunden Sie, wie Sie diese Signale »lesen« lernen. Mit Focusing, einer wissenschaftlich fundierten Methodik, »zapfen« Sie gezielt Ihre Körperintelligenz und Intuition an. 70 Experimente laden Sie ein, in konkreten Situationen Ihres beruflichen und persönlichen Alltags auszuprobieren, wie Sie zu stimmigen Handlungsimpulsen und Entscheidungen kommen – überraschend schnell und wohltuend. Probieren Sie aus, wie Sie selbst mit vier Kurz-Focusing-Werkzeugen Ihren eigenen Weg und den nächsten stimmigen Schritt finden und mehr Lebendigkeit und Lebensfreude in Ihr tägliches Leben bringen. Die Übungen können leicht in den Alltag integriert und an Ihre Klientel weitergegeben werden.



BELTZ JUVENTA

Aus dem Inhalt:

Sich stimmig führen – im Einklang mit dem Inneren

Im vollen Alltag auf die innere Stimme hören
 In drei Schritten stimmige »Antworten« in sich finden
 Stimmige Ausschläge des inneren Navis erkennen
 Die entdeckerefreudige Focusing-Haltung entscheidet
 Erkennen, dass die Antwort richtig ist (Felt Shift)
 Anwendungsmöglichkeiten von Speed-Focusing
 Test: Was stimmt (nicht) in deinem Leben und was möchte noch lebendig werden?
 Stimmige Ziele mit Körperintelligenz aufspüren

Speed-Focusing im vollen Alltag anwenden – eine Erkundungsreise

Stimmige und lebendige Selbstführung
 Die Signale des inneren Navis erkennen und entschlüsseln
 Eine stimmige Balance finden
 Stimmige Entscheidungen treffen
 Stimmige Selbstentfaltung – den eigenen Weg finden

Spielend leichte Umsetzung für vielfältig Engagierte

Wie dir die Integration in den Alltag einfach gelingt
 Sieben Möglichkeiten, stimmige »Antworten« zu finden



Bestellcoupon

Ich/wir bestellen von Beltz Juventa

___ Expl. Ulrike Pilz-Kusch
Logbuch Speed-Focusing
 € 28,00; ISBN 978-3-7799-7628-8

Bitte senden Sie mir regelmäßig Informationen über neue Beltz Juventa-Bücher per E-Mail

Meine Anschrift:

.....

E-Mail:

X

Datum/Unterschrift

Die Autorin:

Ulrike Pilz-Kusch, Dipl.-Pädagogin, zertifizierte Focusing-Trainerin DAF, Coach/Supervisorin (systemisch-lösungsorientiert), Stresstrainerin GKM, Bewegungs-, Tanz- und Theaterpädagogin sowie Autorin etlicher Bücher, Audio-Ratgeber mit (Speed-)Focusing-Übungen und eines Kartensets für unterwegs. Vor 15 Jahren hat sie ein praxiserprobtes System von Focusing-Werkzeugen entwickelt, sich und andere achtsam und stimmig zu führen, um aufzublühen statt auspowern. Diese gibt sie in Coachings, Workshops und Bildungsurlauben am Meer an Menschen weiter, die mit Menschen arbeiten. Herzstück dieser leicht umsetzbaren Instrumente ist Speed-Focusing alias Mini-Focusing, wie es in Focusing-Fachkreisen heißt. Die Autorin praktiziert Achtsamkeitspraxis seit über 20 Jahren und engagiert sich unter anderem im Netzwerk Achtsame Wirtschaft. Sie ist Mutter von zwei Kindern, hat fünf Enkelkinder und lebt seit elf Jahren in einer Partnerschaft. www.pilz-kusch.de



Bitte richten Sie Ihre Bestellung an

Beltz Medienservice
 Postfach 100565
 69445 Weinheim
 Tel. +49 (0)6201/6007-330
 E-Mail: medienservice@beltz.de
 Internet: www.juventa.de

Irrtum und Preisänderungen vorbehalten