

# 52 Übungen/Tipps und Merksätze auf einen Blick

	<b>Titel</b>	<b>Merksatz</b>	<b>probiert wann</b>	<b>bewährt -- -/+ ++</b>	<b>Kommentar</b>
1	Stärke durch Klopfen	Klopf, klopf, klopf auf die Mitte unterm Kopf			
2	Nicht jammern	Kein Grund zum Jammern			
3	Das Gegenteil von Anspannung = Entsp.	Muskeln festhalten und loslassen			
4	Atmen Sie sich stark	Von unten nach oben Energie atmen 4 – 2 – 4			
5	Büroathleten leben länger	Stufe für Stufe werde ich fitter			
6	Nicht persönlich nehmen	Sachlich und nicht persönlich gemeint			
7	Lächeln steckt an	Grinse-Buddha ist ansteckend			
8	Blick nach vorn	Schon kaputt – und es geht weiter			
9	Erfolge erkennen und werten	Auch kleine Erfolge sind Erfolge			
10	Erfolgsgjournal	Meine Erfolgsliste – mein Motivator			
11	Leicht in den Tag	Die dickste Kröte zuerst			
12	Eigenmotivation	Mein Ziel und meine Strategie			
13	Eins nach dem anderen	Immer schön eines nach dem anderen			
14	Kraft der Gedanken	Es ist gut			
15	Immer mit der Ruhe	Lass mal klingeln			
16	Innere Harmonie	Die liegende 8 in der Luft			
17	Noch mehr Harmonie	Die liegende 8 auf Papier			
18	Die schlimmsten Befürchtungen	Ich weiß, dass es klappt			
19	Abwechslung am Mittag	Heute Mittag mal anders			
20	Simultan-Übung	Mit rechts und links das Gleiche malen			
21	Unterhaltung mit sich selbst	Im Dialog mit mir selbst			
22	Atmen Sie sich ruhig	Mit dem Atem kommt die Ruhe			
23	Lachen für einen guten Zweck	Das ist doch zum Lachen			
24	Loch unter den Füßen	Auf der Stelle treten – unterbrechen			
25	Spielerei am Mittag	Mittags ein Spielchen			
26	Körperentspannung = geistige Entsp.	Verspannungen wegdehnen			

# 52 Übungen/Tipps und Merksätze auf einen Blick

	<b>Titel</b>	<b>Merksatz</b>	<b>probiert wann</b>	<b>bewährt -- -/+ ++</b>	<b>Kommentar</b>
27	Perfektionismus ist out	Mut zur Lücke			
28	Kraftvolle Freundschaften	Meine Ressource „Gute Freunde“			
29	Feierabendritual	Jetzt ist Feierabend			
30	Entspannter Umgang mit Zeit	Auch Puffer wollen gut geplant sein			
31	Schlafen Sie gut?	Licht abschalten, Kopf abschalten, schlafen			
32	Kraft der inneren Bilder	Mein Kraftort – jederzeit und überall			
33	Achtsamkeit	Ich bleibe im Hier und Jetzt			
34	Achtsamkeit im Alltag	Routine entspannt			
35	Pauuuuse ...	Mach mal Pause			
36	Mehr Pause	Mach mal öfters Pause			
37	Genussübung 1	Die Sonne ist mein Energiespender			
38	Müssen – Sollen – Wollen	Ich muss gar nichts, wenn ich nicht will			
39	Entspannung am Mittag	Ich bin mein eigener Masseur			
40	Genussübung 2	Das gönne ich mir jetzt			
41	Kopfkino contra Schlaf	Kopfkino aus – mit Stift und Block			
42	Perspektivwechsel	Neue Perspektiven			
43	Entschleunigen durch Wahrnehmen	Heute „mal langsam“			
44	Andere ändern wollen	Andere nehmen, wie sie sind			
45	Lachen anti Stress	Lachen vertreibt Stress			
46	Die besten Ideen kommen beim Gehen	Spazieren, denken, notieren			
47	König für eine Stunde	Heute bin ich König			
48	Zeitfresser weg	Ich kann nicht alles machen, ICH entscheide ...			
49	Einschlafritual „Ort der Harmonie“	An meinem Wohlfühlort gut einschlafen			
50	Loslassen	Lass einfach mal los			
51	Mehr Humor	Humor ist, wenn man trotzdem lacht			
52	Gute Erdung	Ich stehe fest am Boden und bin gut verwurzelt			



## Spielanleitung

Drucken Sie sich den Spielplan auf A3 oder A4 aus und hängen ihn an die Wand oder legen ihn gut sichtbar ab. Und nun fahren Sie nach jeder Übungswoche eine Nummer auf dem Parcours weiter, und markieren Sie die Übung.

Um zu zeigen, wo Sie gerade sind, nehmen Sie auf einem Tisch eine farbige Figur zum Markieren, an der Pinnwand eine Nadel oder Fahne, an der Magnettafel einen bunten Magneten.

Mit diesem Plan haben Sie stets eine Erinnerung an Ihr Ziel vor Augen und eine Orientierung, welche Strecke Sie schon zurück gelegt haben, auf Ihrem Weg zu mehr **Gelassenheit, Entspannung und Souveränität!**

Nehmen Sie nach jeder Übungseinheit bunte Stifte oder Klebezettel zur Hand.

Markieren Sie auf dem Spielplan jede getestete Übung mit **GRÜN**.

Markieren Sie positive Erfahrungen (gefällt, macht Spaß, tut gut, ...) mit **BLAU**

Markieren Sie die Tipps, die Sie längerfristig beherzigen wollen, mit **GELB**

Markieren Sie die Tipps, die Sie in der nächsten Zeit umsetzen wollen mit **ROT**