

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 richten,
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