

Übersicht der Karten

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)

Stärkende Tagesrituale

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