

Ulrike Pilz-Kusch

Abschalten, entspannen und auftanken

Achtsam und stark durch den Tag
mit einfachen Focusing-Übungen



BELTZ



Die Autorin und Sprecherin:

Ulrike Pilz-Kusch, Dipl.-Pädagogin ist zertifizierte Stresstrainerin (GKM), zertifizierte Focusing-Trainerin und Seminarleiterin des Deutschen Ausbildungsinstituts für Focusing sowie Tanz- und Theaterpädagogin. Die systemisch-lösungsorientierte Fortbildnerin und Coach stärkt mit großer Leidenschaft die ganzheitliche Leistungskompetenz, Balance und Arbeitsfreude von Führungskräften, Verantwortungsträgern, Coachs, Trainern und Teams.

Autorin des Buches »Burnout: Frühsignale erkennen – Kraft gewinnen« und der CD »8 Schlüssel gegen Stress und Burnout. Focusing-Übungen für mehr Kraft am Arbeitsplatz«.

Homepages: www.well-concept.de, www.stark-statt-burnout.de

*»Der Kopf will viel,... manches Mal gespeist von inneren Antreibern
... Der Kopf wundert sich, wenn es so nicht geht ... Der Körper weiß,
was und wie es wirklich geht. Und wann es genug ist.«*

(Aus: Pilz-Kusch: Burnout-Frühsignale erkennen – Kraft gewinnen.
8 Focusing-Schlüssel, die wirklich helfen. 2012)

Für einen täglich gut gefüllten Akku sorgen

Auch wenn 75 Prozent der berufstätigen Deutschen sich in der heutigen, reizüberfluteten und anforderungsreichen Welt schwertun, abzuschalten und sich zu erholen, möchte ich Ihnen Mut machen: Sie oder die Ihnen Anvertrauten können es mit den einfachen Übungen dieser CD lernen und erkennen, wie Sie klug und effektiv auch im übertollen Arbeitsalltag mit vier Ladestationen für volle Batterien sorgen – mit wenig Aufwand und Zeit, lustvoll und mit Methoden, die zu Ihnen passen. Sie leisten mehr in weniger Zeit. Sie stemmen Ihren komplexen Arbeitsalltag viel leichter, arbeiten konzentrierter und sind abends noch fit für Freizeitaktivitäten. Sie gewinnen Zeit und mehr Power. Und Sie bringen Leichtigkeit, Lebendigkeit und Lebensfreude in Ihr Leben und das von anderen. Die vier Ladestationen, die Sie 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

Sie sind eingeladen zu einer Entdeckungsreise. Experimentieren Sie mit den achtsamkeitsbasierten Focusing-Übungen und Experimenten zu den vier Ladestationen. Erkunden Sie ganz bewusst, wie es Ihnen zwischendurch während der Arbeit – vorbeugend und auch in Stresssituationen – gelingen kann, in drei bis 90 Sekunden runterzukommen, Kraft zu tanken und Ihre Pause wirklich erholsam zu gestalten, sodass Sie erfrischt und konzentriert das wirklich Wichtige stemmen. Erkunden Sie, wie Sie gezielt nach der Arbeit und in Ihrer Freizeit bewusst abschalten, den Kopf frei bekommen und Ihre Batterien wirksam wiederaufladen – in erstaunlich wenig Zeit.

Focusing macht langsamer, lebendiger und entspannter

Focusing ist eine empirisch überprüfte hochwirksame Methode des Erkenntnisgewinns und der Persönlichkeitsveränderung, die von Prof. Dr. Gendlin, einem Schüler und Nachfolger von Carl Rogers entwickelt und professionalisiert wurde.

Nach meiner Erfahrung ist Focusing die schnellste, angenehmste und wirkungsvollste Methode, den Kopf frei zu bekommen, langsamer und lebendiger zu werden, sich zu entspannen und tiefere Ressourcen in sich anzupfen. Focusing ist eine besondere Art der Aufmerksamkeitslenkung auf den im Augenblick erlebten, von innen gespürten Körper in der Haltung innerer Achtsamkeit. Über das eigene Körpererleben kommen Sie in einen tieferen freundlichen Kontakt mit sich selbst und

zu Ihrem inneren Kompass, dorthin, wo etwas in Ihrem Körper weiß, was Sie benötigen, was für Sie wirklich gut und stimmig ist und Sie voranbringt. Das ist oft anders, als der Verstand denkt. Der Kopf will viel, aber der Körper zeigt uns, wann es genug ist. Denn er weiß, was stimmt und was nicht.

Wie können Sie die CD einsetzen und mit ihr arbeiten?

Nutzen Sie die CD wie ein aktives Erkundungs- und Übungsprogramm, mit dem Sie Neues über sich entdecken. Die Übungen können am Arbeitsplatz, im Unterricht, in Seminaren, in der Mittagspause, auf Fahrten im Auto, auf Reisen sowie in der Freizeit durchgeführt werden – für sich allein oder auch mit Schülern, Teilnehmenden oder Klienten.

Erkunden Sie nach und nach mit Übungen zu den vier Ladestationen, wie Sie bewusst Ihre Entspannungs- und Erholungskompetenz steigern und üben können, auf Ihre Rhythmen und Ihre Körpersignale zu hören. So bringen Sie mehr Arbeits- und Lebensqualität in jeden Tag.

Nutzen Sie die CD eher intuitiv. Experimentieren Sie nach und nach mit den 20 Übungen zu den vier Ladestationen. Sie können dem 8-Wochen-Programm in sechs Schritten folgen oder es individuell modifizieren.

Erster Schritt: Erfahren, wie Sie für einen täglich gut gefüllten Akku sorgen und abschalten können

Hören Sie sich zunächst nur die **ersten beiden Tracks** an, um zu erfah-

ren, wie Sie für einen **täglich gut gefüllten Akku sorgen** und **wirksam abschalten** können. Entscheiden Sie sich ganz bewusst, sich ab jetzt wichtiger zu nehmen als die Arbeit und aktiv für einen gut gefüllten Akku zu sorgen. Warten Sie nicht, bis Ihre Leistungsfähigkeit sinkt oder Ihre Gesundheit Schaden leidet. Hilfreich ist die bewusste Entscheidung, die Bereitschaft sich auf Neues und Ungewohntes einzulassen, eine kleine Portion Entdeckerfreude und etwas Geduld.

Zweiter Schritt: Rhythmisieren und bewusst Stopps einlegen

Experimentieren Sie **in der ersten Woche** mit einer **rhythmisierenden Arbeitsweise**. Setzen Sie tagsüber bewusste STOPPS und unterbrechen Sie ganz bewusst Ihr Beschäftigtsein. Legen Sie über den Tag verteilt etwa stündliche Breaks ein. Halten Sie einen Moment inne, nehmen Sie sich bewusst wahr und atmen Sie durch, bevor Sie mit einer Tätigkeit beginnen. Sie können das beispielsweise machen, wenn Ihr PC hochfährt, nach einer abgeschlossenen Aufgabe, wenn Sie den Ort wechseln, in der Pause, an der Ampel, in Wartesituationen, bevor Sie einen neuen Raum betreten, wenn Sie nach Hause kommen. Sie können sich auch mit Ihrem Handy-Wecker oder einer Achtsamkeitsglocken-App auf dem Handy oder PC erinnern lassen.

Es zentriert und stärkt, wenn Sie sich zwischendurch einen kleinen Moment des Innehaltens gönnen und mit Ihrer freundlichen Aufmerksamkeit zu sich und Ihrem Körper zurückkehren und durchatmen. Oder es

tut gut, sich anzulehnen, die Augen zu schließen und einen Moment nichts zu tun.

Dritter Schritt: Ladestation 1: Stark und souverän mit Blitztankstellen

Experimentieren Sie in den **nächsten zwei Wochen** mit einer rhythmisierenden Arbeitsweise und den Blitztankstellen zur ersten Ladestation. Starten Sie Ihr Erkundungsprogramm am besten in Ihrer Freizeit, am Wochenende oder an anforderungsarmen Tagen, da Sie dann eher ein Erfolgserlebnis haben, als wenn Sie zu sehr unter Strom stehen. Denn Abschalten gelingt nicht auf Knopfdruck, erst recht nicht, wenn Sie den ganzen Tag nonstop auf Hochtouren laufen und an den Pausen sparen. Probieren Sie täglich jeweils eine Blitztankstelle aus: beispielsweise nach dem Frühstück eine kleine Atempause, beim Ankommen am Arbeitsplatz Track 4, nach einer erledigten Tätigkeit eine Klangpause, achtsames Gehen beim Gang zum Auto oder in der Pause, einen Moment Nichtstun (Track 10) nach der Arbeit oder am Feierabend. Sie können auch damit experimentieren, sich nach jeder abgeschlossenen Aktivität einen Moment des Innehaltens oder eine Blitztankstelle zu gönnen.

Finden Sie heraus, **wie** Sie am leichtesten und angenehmsten abschalten können. Erkunden Sie in der achtsamen, annehmenden und offenen Focusing-Haltung wie kleine Kinder neugierig, ob und wann es Ihnen eher gelingt, über das **Körpererleben**, das **Spüren Ihres Atems**, das Erleben von **Klängen**, Ihrer **Sinne** oder Ihre **Stimme** runterzukom-

men und in einen freundlich-erkundenden Kontakt mit sich zu kommen, sodass Sie tiefere Kraftressourcen in sich aktivieren und auf Ihren Körper hören lernen. Spüren Sie dabei in Ihren Körper hinein, wie es sich anfühlt, und probieren Sie aus, ob noch etwas verändert werden möchte, damit es sich für Sie besser und stimmiger anfühlt. Denn je wohler Sie sich fühlen, umso größer ist der Erholungseffekt.

Wann immer Sie das Bedürfnis haben, runterzukommen und abzuschalten, schauen Sie ins Inhaltsverzeichnis und lassen sich intuitiv leiten, welche Übung Sie in diesem Moment anspricht und reizt.

Die Atemtechniken, das Seufzen, Summen und Gähnen sind gut geeignet, um sich zu beruhigen und zu entspannen. Das Balance-Pendeln hilft vor allem, um den Kopf frei zu bekommen und um sich zu stabilisieren. »Stress abschütteln« ist sowohl eine befreiende als auch eine vitalisierende und energetisierende Übung.

Vierter Schritt: Ladestation 2: Pausen bewusst erholsam gestalten

Sie erleben nur dann eine wirklich erholsame Mittagspause, wenn Sie Ihre Arbeit bewusst unterbrechen und sich auf etwas komplett anderes konzentrieren als das, was Sie in Ihrer Arbeit beansprucht.

Nutzen Sie insbesondere die ersten fünf Minuten der Pause, da sie Studien zufolge am effektivsten sind. Experimentieren Sie in der **vierten und fünften Woche** in jeder Pause einmal mit dem achtsamen Gehen, ein anderes Mal mit dem Sinnexperiment und an einem anderen Tag

mit dem Erkundungsexperiment, um herauszufinden, wie Sie am jeweiligen Tag am wirkungsvollsten Ihre Batterien aufladen. Fragen Sie sich in jeder Pause Richtung Körpermitte:

- Was braucht es heute, um die Anspannungen der Arbeit am besten körperlich und mental loszulassen?
- Was täte meinem Körper und Geist jetzt gut?

Und warten Sie ab, was sich aus Ihrem Inneren bemerkbar macht.

Die Blitztankstellen sowie die Anleitungen auf Track 17 und Track 20 können Ihnen auch helfen, herunterzufahren und in einen guten Kontakt zu sich selbst zu kommen und sich an den Problemen vorbei wohlzufühlen.

Fünfter Schritt: Ladestation 3: Wirksam abschalten nach der Arbeit

Ohne Abschalten können Sie sich am Feierabend nicht wirklich erholen. Statt ohne Zwischenstopp nach der Arbeit weiter im Eiltempo Privates zu erledigen, ist es viel klüger, nach der Arbeit einen konsequenten Cut zu machen.

Erkunden Sie in der **sechsten Woche**, wie es sich anfühlt, wenn Sie sich erlauben, erst einmal in Ruhe zu Hause anzukommen und sich eine Mini-Auszeit zu gönnen, bevor Sie sich Ihre private To-do-Liste vornehmen. Probieren Sie aus, welches Abschalt ritual Ihnen hilft und für Sie stimmig ist. Erkunden Sie nach und nach, welche der Übungen Ihnen das Runterkommen und Einschlafen erleichtern.

Sechster Schritt:

Ladestation 4 Kraftspendenden Gegenpol zur Arbeit aufbauen

Um leistungsstark und fit zu bleiben, brauchen wir einen täglichen Ausgleich zur Arbeit. Erkunden Sie in der **siebten und achten Woche**, wie Sie sich nach der Arbeit und am Wochenende einen **kraftspendenden Gegenpol** zu Ihrer Arbeit aufbauen. Dafür braucht es gar nicht viel Zeit. Denn nicht die Quantität ist entscheidend für den Erholungseffekt, sondern die Erholungsqualität. Erkunden Sie, an welchen Orten und bei welchen Tätigkeiten Sie am besten schaffen, sich muskulär und mental zu entspannen, die Arbeit hinter sich zu lassen, sich wohl und hinterher erholt und ausgeglichen zu fühlen. Das achtsame Gehen in angenehmer Umgebung (Track 14), die Sinnenexperimente in schöner Natur (Track 15), sowie die Blitztankstellen und die Tracks 17 bis 20 können Ihnen am Feierabend und am Wochenende helfen, rasch runterzukommen, in einen guten Kontakt zu sich zu kommen, frische, positive Lebensenergie zu tanken und sich an kleinen Dingen zu erfreuen.

Erkunden Sie, wie Sie sich auf etwas anderes konzentrieren können, was Ihnen Freude bereitet und Ihr Gehirn und Ihren Körper völlig anders beansprucht als in Ihrer Arbeit: auf die Schritte beim Tanzen, Wandern oder Klettern, auf die Melodie beim Singen, auf die Noten beim Instrument-Spielen oder die Handgriffe bei der Gartenarbeit oder beim kreativen Gestalten?

Der Erholungseffekt ist dann am größten, wenn sich auch in Ihrer Freizeit An- und Entspannung rhythmisierend abwechseln, Sie nach jeder Tätigkeit innehalten und sich ausruhen, Sie Leistungs- oder Zeitdruck sowie Überanstrengung vermeiden. Experimentieren Sie mit einem guten Mix aus

- moderater, wohltuender Bewegung zur muskulären Lockerung und zum Abbau der Stresshormone
- zweck- und terminfreien Zeiten für sich
- Zeit für Entspannung, Ruhe, Muße, nährenden Erlebnissen in der Natur
- Treffen mit lieben Menschen
- Sich-Umgeben mit Schönem, Genussvollem und Inspirierenden
- und all dem, was Ihrem Körper und Ihrem Herzen guttut.

Weniger ist dabei mehr! Entrümpeln Sie Ihren Terminkalender. Schaffen Sie Freiräume und unverplante Zeiten für sich.

Dann spüren Sie in sich und in Ihren Körper hinein und erkunden: Wornach ist mir JETZT? Warten Sie auf tiefere innere Impulse und erlauben sich, dem zu folgen, was in diesem Moment Ihrem Körper und Ihrer Seele wirklich guttut. Lassen Sie »Ich sollte«, »Ich müsste« hinter sich. Freuen Sie sich auf die neuen Räume, die sich für Sie dann öffnen. Das Erkundungsexperiment Track 13 kann Ihnen helfen, herauszufinden, was Ihr Organismus jeweils genau benötigt.

Planen Sie terminfreie Erholungs- und Ruheinseln und tragen Sie Erholungszeiten fest in Ihren Kalender ein. Denn nur mit einem gut gefüllten Akku können Sie Höchstleistungen erbringen – beruflich wie privat.

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