

Ulrike Pilz-Kusch

# 60 Impulskarten Kraftvoll durch den Tag



**BELTZ**

## ***Mit Focusing ungeahnte Kraftquellen aktivieren lernen***

Mit diesem Impulskartenset möchte ich Sie – und die Ihnen Anvertrauten – stark und kompetent machen, damit Sie die vielen Herausforderungen unserer temporeichen, hektischen Welt leichter meistern, mit deutlich weniger Stress und einer guten Portion mehr Lebensqualität. Ich möchte Ihnen Mut machen, dass dies einfach und lustvoll geht. Mit Focusing gelingt dies in einem guten, lebendigen Kontakt zu sich, zu Ihrer Kraft und Ihrem inneren Kompass.

Sie erhalten ein »Powerköfferchen« mit den alltagstauglichsten und wirkungsvollsten Übungen der acht Focusing-Schlüsselwerkzeuge, die sich in langjähriger Seminar- und Coachingpraxis bewährt haben. Mit der Kombination aus Krafttankstellen, stärkenden Tagesritualen und Stressumwandlern sind Sie gut gerüstet, um sich stark, zentriert und gelassen durch den vollen (Arbeits-)Tag und Stresssituationen zu navigieren, ohne sich auszupowern. Damit können Sie und Ihr Klientel lernen, wie Sie

- tagsüber klug und effektiv mit vier Ladestationen stets für volle Energiespeicher sorgen und ungeahnte Kraftquellen zwischendurch auch im stressigen Alltag gezielt aktivieren – mit wenig (Zeit-)Aufwand und mit Methoden, die zu Ihnen passen.
- in guter Energie konzentriert arbeiten und Ihren Fokus auf das wirklich Wesentliche richten.

- unnötigen Stress vermeiden, Anspannung und negative Gedanken rasch umwandeln und den Fokus auf das Positive und Voranbringende richten.

Das Herzstück sind die zehn **Erkundungsexperimente**, mit denen Sie selbst mithilfe Ihres inneren Kompass (Mini-Focusing) lernen,

- ungenutzte Ressourcen in sich gezielt zu aktivieren,
- auf Ihr Inneres zu hören und
- in kurzer Zeit herauszufinden, was in verschiedenen Situationen für Sie wirklich richtig und stimmig ist.

Mit diesem Training stärken Sie sowohl Ihre Selbststeuerungskompetenz und Stressresistenz als auch Ihre Präsenz und Produktivität. Sie gewinnen Power und Zeit. Sie erhöhen den achtsamen Umgang mit sich und anderen. Sie steigern Ihre Entspannungs- und Erholungsfähigkeit sowie Ihre ganzheitliche Leistungsstärke.

Ich möchte Sie zu einer **Entdeckungsreise** einladen. Experimentieren Sie mit den achtsamkeitsbasierten Focusing-Übungen und den Experimenten. Erkunden Sie ganz bewusst, welche kleinsten Kraftinseln Sie in Ihrem Alltag entdecken, und wie es Ihnen gelingt, während der Arbeit zwischendurch in drei bis 90 Sekunden Ihren Stresspegel herunterzufahren und Kraft zu schöpfen. Erkunden Sie in der Mittagspause und nach der Arbeit, wie Sie wirksam abschalten, den Kopf frei bekommen und Ihre Energiespeicher in erstaunlich wenig Zeit wieder auffüllen. Erkunden Sie, welche Tagesrituale und Stressumwandler Ihnen hel-

fen, in einer guten Energie zu arbeiten, für ein starkes Miteinander am Arbeitsplatz zu sorgen, sich nicht aus der Bahn werfen zu lassen und den Fokus auf das Positive zu richten. So bleiben Sie Regisseure Ihres Lebens und erreichen mehr für sich und andere.

Die Impulskarten eignen sich sowohl für engagierte und geforderte Verantwortungsträger als auch für Trainer, Coaches, Berater, Therapeuten, Lehrer und Erzieherinnen sowie für Ihr Klientel, für Focusing-Erfahrene und -Unerfahrene, für solche, die weder das Buch »Burnout: Frühsignale erkennen – Kraft gewinnen« noch die CDs »8 Schlüssel gegen Stress und Burnout« und »Abschalten, entspannen und auftanken« kennen. Die Impulskarten ergänzen das Buch und die CDs und gehen mit vielen neuen Übungen, Ritualen und Erkundungsexperimenten darüber hinaus.

#### **Literatur und CDs zu den acht Focusing-Schlüsseln**

Pilz-Kusch, Ulrike (2012): Burnout: Frühsignale erkennen – Kraft gewinnen. Praxisübungsbuch für Trainer, Berater und Betroffene. Mit 8 Focusing-Schlüsseln, die wirklich helfen. Beltz, Weinheim und Basel

Pilz-Kusch, Ulrike (2016): Abschalten, entspannen und auftanken. Achtsam und stark durch den Tag mit einfachen Focusing-Übungen. Audio-CD. Beltz, Weinheim und Basel

Pilz-Kusch, Ulrike (2014): 8 Schlüssel gegen Stress und Burnout. Focusing-Übungen für mehr Kraft am Arbeitsplatz. Audio-CD. Beltz, Weinheim und Basel

# ***Focusing und die acht Focusing-Schlüssel zu Ihrer Schatzkiste***

Hintergrund und Basis der Impulskarten ist ein praxiserprobtes System von acht achtsamkeitsbasierten Focusing-Schlüsselwerkzeugen der Selbstführung.

## **Die acht Focusing-Schlüssel**

- Schlüssel 1: Innehalten – sich spürend tiefer wahrnehmen
- Schlüssel 2: Sich freundlich-fürsorglich selbst beobachten im Tun
- Schlüssel 3: Sich mit FreiRaum wirksam entlasten
- Schlüssel 4: Allem erlauben, da zu sein
- Schlüssel 5: Den Fokus auf das lenken, was stärkt und voranbringt
- Schlüssel 6: Mit Mini-Focusing innere Klarheit gewinnen
- Schlüssel 7: Anders arbeiten – Ressourcen schonend und aktivierend zugleich
- Schlüssel 8: Rhythmisieren – die Kraft des gesunden Wechsels

Diese unterstützen Sie in allen Situationen Ihres Lebens dabei, das Steuer bewusst in die Hand zu nehmen und mithilfe Ihres inneren Kompasses den für Sie richtigen Kurs zu finden sowie stark und stimmig zu handeln. Die Methode ist ausführlich im Buch »Burnout: Frühsignale erkennen – Kraft gewinnen« (2012) beschrieben.

Focusing ist eine empirisch überprüfte hochwirksame Methode des Erkenntnisgewinns, der Persönlichkeitsentwicklung und des Denkens, die von Professor Dr. Gendlin, Schüler und Nachfolger von Carl Rogers, entwickelt und professionalisiert wurde. Focusing ist nach meiner Erfahrung die schnellste, wohltuendste und wirkungsvollste Methode, aus dem Kopf in den Körper zu kommen, langsamer und lebendiger zu werden und tiefere ungenutzte Ressourcen in sich gezielt anzuzapfen.

Focusing ist eine besondere Art der Aufmerksamkeitslenkung auf den im Augenblick erlebten, von innen gespürten Körper in der Focusing-Haltung der inneren Achtsamkeit. Über das eigene Körpererleben kommen Sie in tieferen freundlichen Kontakt mit sich selbst und Ihrem inneren Kompass, dorthin, wo etwas in Ihrem Körper weiß, was Sie benötigen, was für Sie wirklich gut und stimmig ist und Sie voranbringt. Und das ist oft anders als der Verstand denkt. Unser Kopf will oft viel. Unser Körper zeigt uns, wann es genug ist und was stimmt.

## ***Aufbau, Übersicht und Einsatzmöglichkeiten der Impulskarten***

Die 60 Impulskarten sind übersichtlich in vier farblich unterschiedliche Kategorien eingeteilt. Auf der Vorderseite wird die jeweilige Übung oder das Experiment beschrieben – zum Teil anschaulich illustriert. Auf der Rückseite finden Sie Ziele, Anwendungsbereiche und Tipps.

**25 Krafttankstellen:** Diese Krafttankstellen beinhalten die Basis des Powerköfferchens und den ersten Schritt zum inneren Kompass (Impulskarte 3). Mit den leicht in den Alltag integrierbaren Krafttankstellen können Sie im vollen Arbeitsalltag tagtäglich mit wenig (Zeit-)Aufwand und vier Ladestationen für volle Energiespeicher sorgen. Sie können sich damit wach, gelassen und zentriert durch den Arbeitstag navigieren. Sie können herausfinden, wie Sie wirksam abschalten, zwischendurch, in der Pause und in Ihrer Freizeit effektiv auftanken und besser schlafen können. Sie stemmen den komplexen Arbeitsalltag leichter.

**10 stärkende Tagesrituale:** Die Tagesrituale unterstützen Sie, tagtäglich positiv und entspannt in den Tag und Ihre Arbeit zu starten und den Tag am Abend positiv und erfüllt ausklingen zu lassen. Mehrere Rituale am Arbeitsplatz helfen Ihnen, in einer guten Energie und in Ihrem Rhythmus stimmig zu arbeiten und gut auf sich aufzupassen, damit Sie sich nicht übernehmen. Sie unterstützen Sie, sich auf das Wesentliche, Positive und Voranbringende zu fokussieren und sogar das Telefon, den Toilettengang und Wartesituationen wie Stau, Ampel oder Wartezimmer für kleine Auftankinseln zu nutzen.

**15 Stressumwandler:** Die Stressumwandler zeigen die vier Schritte, wie Sie Stress, negative Gedanken und ungute Gefühle wie Ärger und Angst in wenig Zeit wirkungsvoll transformieren. FreiRaum schaffen ist der zweite Schritt zum inneren Kompass. Eine Vielzahl einfacher, praktischer

Übungen lädt Sie ein, zu erkunden und zu lernen, wie Sie mit FreiRaum-Techniken (Schlüssel 3) auf eine angenehme und leichte Art einen lebensbejahenden Abstand zu Belastendem schaffen und den Fokus auf das Positive, Stärkende und Voranbringende (Schlüssel 5) richten. So können Sie Probleme im Vollbesitz Ihrer Kräfte leicht, kreativ und rasch lösen.

**10 Erkundungsexperimente:** Die Erkundungsexperimente zeigen Ihnen, wie Sie mit Mini-Focusing (Schlüssel 6) selbst erstaunlich schnell herausfinden können, was für Sie in ganz konkreten Alltagssituationen jeweils wirklich stimmig, richtig und wichtig ist. Statt langwierig zu grübeln, können Sie lernen, auf Ihr Inneres zu hören. Mit Impulskarte 51 erfahren Sie, wie Sie in drei Schritten Zugang zu Ihrem inneren Kompass bekommen und stimmige Erkenntnis-, Handlungs- und Lösungsschritte aus Ihrem Körper kommen lassen.

Mit weiteren Erkundungsexperimenten können Sie für Sie stimmige Kraftinseln aufspüren und lernen, stimmige Entscheidungen in kurzer Zeit zu treffen. Sie können herausfinden, was Sie überfordert oder blockiert und was der nächste für Sie kleine Schritt ist, der Sie entlastet und voranbringt. Sie können zu Ihrem gesunden Rhythmus finden und eher Ihre Grenzen bemerken und setzen lernen.

# 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

## Einsatzmöglichkeiten

Die Impulskarten lassen sich überallhin mitnehmen und sind vielfältig einsetzbar: die meisten am Arbeitsplatz und in der Mittagspause in wenigen Sekunden oder Minuten. Fast alle Übungen, Experimente und Rituale sind auch außerhalb der Arbeit einsetzbar – in der Freizeit, auf Reisen. Zahlreiche Übungen können Sie in Meetings, Teamsitzungen und fast alle in Seminaren, Coachings, Beratungen und Therapien durchführen und etliche mit Kindern in der Schule, in der Kita oder zu Hause.

Alle Übungen können Sie allein praktizieren, etwa die Hälfte auch im Kontakt mit anderen Menschen.

## Wie Sie am besten vorgehen

Ob Sie die Impulskarten als vielfach engagierter oder geforderter Verantwortungsträger für sich selbst einsetzen möchten oder für Ihr Team beziehungsweise Ihr Klientel probieren Sie auf jeden Fall zunächst die Wirkung der Focusing-Power-Übungen selbst aus.

**Mit Krafttankstellen und vier Ladestationen zentriert mehr in weniger Zeit erreichen:** Starten Sie Ihre Entdeckungsreise und Ihr Powertraining zunächst mit den 25 Impulskarten zu den Krafttankstellen, die Sie durch vier Ladestationen am Tag führen. Nehmen Sie sich zuerst die erste Ladestation zu den Blitztankstellen (Impulskarten 02 bis

16) vor. Reservieren Sie sich für jede Ladestation mindestens eine Woche oder auch zwei Wochen Zeit. Experimentieren Sie jeden Tag mit einer anderen Blitztankstelle, um Ihr Repertoire zu erweitern und herauszufinden, wie Sie zwischendurch in drei bis 90 Sekunden herunterkommen, raus aus dem Kopfkino und in guten, lebendigen Kontakt zu sich treten. Probieren Sie aus, inwieweit Ihr Körper in Ruhe oder in Bewegung, Ihr Atem, Ihre Sinne und Ihre Stimme Sie dabei unterstützen und was bei Ihnen in welchen Situationen am besten wirkt. Je größer Ihr Repertoire an Instrumenten wird, desto eher erinnern Sie sich in unterschiedlichsten herausfordernden Situationen an etwas, das Ihnen dann hilft. Schauen Sie sich täglich die Übersicht an. Fragen Sie sich Richtung Körpermitte: Welche Blitztankstelle spricht mich jetzt an? Wonach ist mir? Spüren Sie in sich hinein und warten Sie auf Ihre innere Resonanz. Oder finden Sie mit der Impulskarte 53 heraus, was jetzt für Sie richtig ist.

Für zwei Blitztankstellen morgens und zwei nachmittags am Arbeitsplatz brauchen Sie nur gut fünf Minuten, die Sie rasch wieder einholen. Denn Sie arbeiten fokussierter und kommen eher ans Ziel.

Machen Sie es sich leichter, indem Sie sich mit der CD »Abschalten, entspannen und auftanken« bequem durch die vier Ladestationen und 20 Übungen und Experimente am Arbeitsplatz, im Auto und zu Hause anleiten lassen. Über die CD hinaus können Sie mit den Impulskarten 16, 22 und 23 experimentieren, wie Sie bewusst den Fokus auf das Positive, auf Ihre Stärken und Glücksmomente richten.

**Mit Erkundungsexperimenten aufspüren, was stimmig ist:** Mit der Impulskarte 52 können Sie neue Kraftinseln in sich, Ihrem Alltag und Ihrem Umfeld entdecken – in wenig Zeit und ganz ohne Hilfsmittel. Die Impulskarte 53 hilft Ihnen dabei herausbekommen, welche Krafttankstelle jeweils für Sie stimmig ist – am Arbeitsplatz, in der Pause oder außerhalb der Arbeit. Mit den Erkundungsexperimenten 54, 55 und 58 können Sie ausmachen und spielerisch erkunden, wie Sie abschalten und wie es jeweils für Sie stimmt. Mit den Impulskarten 59 und 60 können Sie Ihren, für Sie stimmigen Rhythmus finden und Ihre Grenzen eher bemerken und beachten, damit Sie sich nicht auspowern, wenn Sie sich zu viel vorgenommen haben.

**Stärkende Tagesrituale:** Wenn Sie Ihre erfolgreiche Auftank- und Abschaltstrategie gefunden haben, experimentieren Sie nach und nach mit den Ritualen. Probieren Sie aus, was am besten zu Ihnen und Ihrem Tagesablauf passt. So können Sie

- entspannt und positiv in den Tag starten,
- zentriert und in guter Energie arbeiten und zu einer gesunden rhythmisierenden Arbeitsweise finden,
- unnötigen Stress und Energieverluste vermeiden,
- den Tag positiv ausklingen lassen und gut schlafen.

**Gezielt Stress, Ärger und Negatives transformieren:** Sobald Sie Stress bemerken, stoppen Sie mit dem, was Sie tun (Impulskarte 37). Wenden Sie sich den vier Schritten zu, die Stress und negative Empfindungen transformieren

(Impulskarte 36). Experimentieren Sie nach und nach mit den FreiRaum-Techniken (Impulskarten 38 bis 47). Finden Sie heraus, wie Sie gezielt Stress reduzieren und Burnout vorbeugen, wie Sie negative Gedanken und Gefühle umwandeln lernen, den Fokus auf das Positive und das richten, was wirklich voranbringt (Impulskarte 48), sich mental stärken (Impulskarte 49) und sich vor negativen Zeitgenossen schützen (Impulskarte 50). Sie können mit dem Erkundungsexperiment (Impulskarte 57) herausfinden, was genau Sie blockiert und stresst und mit den Impulskarten 56 und 58, was Sie jetzt entlastet und wirklich voranbringt.

**Erkundungsexperimente:** Wann immer Ihnen etwas unklar ist, »befragen« Sie Ihren inneren Kompass mit Mini-Focusing (Schlüssel 6). Lesen Sie zunächst Impulskarte 51, die Aufschluss darüber gibt, mit welchen drei Schritten Sie Zugang zu Ihrem inneren Kompass bekommen und ungenutzte Ressourcen Ihres Körpers und Ihrer Intuition gezielt aktivieren. Die übrigen Impulskarten setzen Sie bitte intuitiv ein, wenn es passt.

Das Erkundungsexperiment 52 lädt ein, Kraftinseln in Ihnen, Ihrem Alltag und Ihrem Umfeld zu entdecken – zu allen Ladestationen. Damit können Sie an verschiedenen Tagen experimentieren. Wählen Sie zunächst anforderungsarme Tage, um mithilfe der Impulskarte 49 Ihren persönlich gesunden Rhythmus herauszufinden – ergänzend zum Tagesritual 33. Wenn Sie lernen möchten, Ihre Grenzen früher zu bemerken und zu beachten, experimentieren Sie mit der Impulskarte 60, die hilft, sich nicht zu viel aufzuladen.