

Zeitdruck 219

Eine subjektive Einschätzung der Situation. ✓ als eine Anspannung behandeln (89).

Aktionismus 261

✓ Innehalten, Aktionen priorisieren.

Überzeugen 321

Fühle ich mich wohl, so bin ich offen. Das überträgt sich auf das Gegenüber. ✓ Mit dem Thema wohl fühlen. Gute Atmosphäre schaffen. Positiv überraschen (Neugierde, Nutzen).

Lügen 367

Lügen belastet. Wahrheit befreit? Oder ist sie zu verletzend? Zu vertraulich?

Genussvoll Essen 231

Achtsamkeit ist auch die Kunst Alltägliches zu genießen, z.Bsp. beim Essen. ✓ Bewusst wahrnehmen: Aussehen, Anfühlen, Riechen, Geräusche, inneres Gefühl.

Kommunikation 267

Optimieren! ✓ Aufmerksam sein. Die Bedürfnisse des Gegenübers erblicken.

Delegieren 339

Subjektiv alles zu viel? Auch objektiv! ✓ Arbeit übergeben an jemanden der sie *gerne* übernimmt.

In-sich-hinein-lächeln 375

Entspannt den ganzen Körper. ✓ Lächle für dich ganz allein und spüre wie sich die Muskeln um Mund und Hals entspannen, eine kleine Welle durch den Körper gleitet.

Vergebung 274

✓ Ueber der Sache stehen. Wut blockiert. Vergebung befreit.

Innerer Widerstand 285

✓ Aus welcher eigentlichen positiven Absicht kommt er?

Dankbarkeit 347

Negative Gedanken? ✓ Verjage sie durch Dankbarkeit. 3 Dinge: z.B. Sonnenstrahl, gutes Gespräch, schöne Erfahrung ... ✓ Fühle die Dankbarkeit konkret kommen.

Schmerz 385

Pflege und Ruhe heilen besser als Stochern.

Panik 243

Ein Moment der Verzweiflung? ✓ Kleider lockern. Ruhigen Ort ansteuern. Aussenwelt wahrnehmen: 5 Dinge sehen, 5 Dinge hören - und aufzählen. 1 festen Punkt fixieren. ✓ nichts wirft mich um

Brainstorming 297

✓ Spaziergang - Problem zwangslos kommen lassen. Lösungen blitzen auf. Die Passende wird dich finden..

Eifersucht 355

Verhindert klares Denken. ✓ Schmerz als Eifersucht akzeptieren. Klar Denken klärt die Situation.

Minimalismus 395

✓ Trenne dich von allem was belastet, was nicht behilflich ist: Menschen, Gegenstände, Gedanken, Gespräche

Verbitterung 253

✓ Eine Enttäuschung - woher? Lohnt sich die Verbitterung? Wie wäre es ohne sie?

Geben und Nehmen 309

Nur geben laugt aus. Nur nehmen fühlt sich schlecht an. ✓ Lerne zu geben und anzunehmen.