

Alles außer Krise – Austausch zum Auftanken

Mit der richtigen Einstellung, mentaler Stärke und guten Gefühlen jede Herausforderung meistern.

Julia Frisch



Deine Impulsgeberin

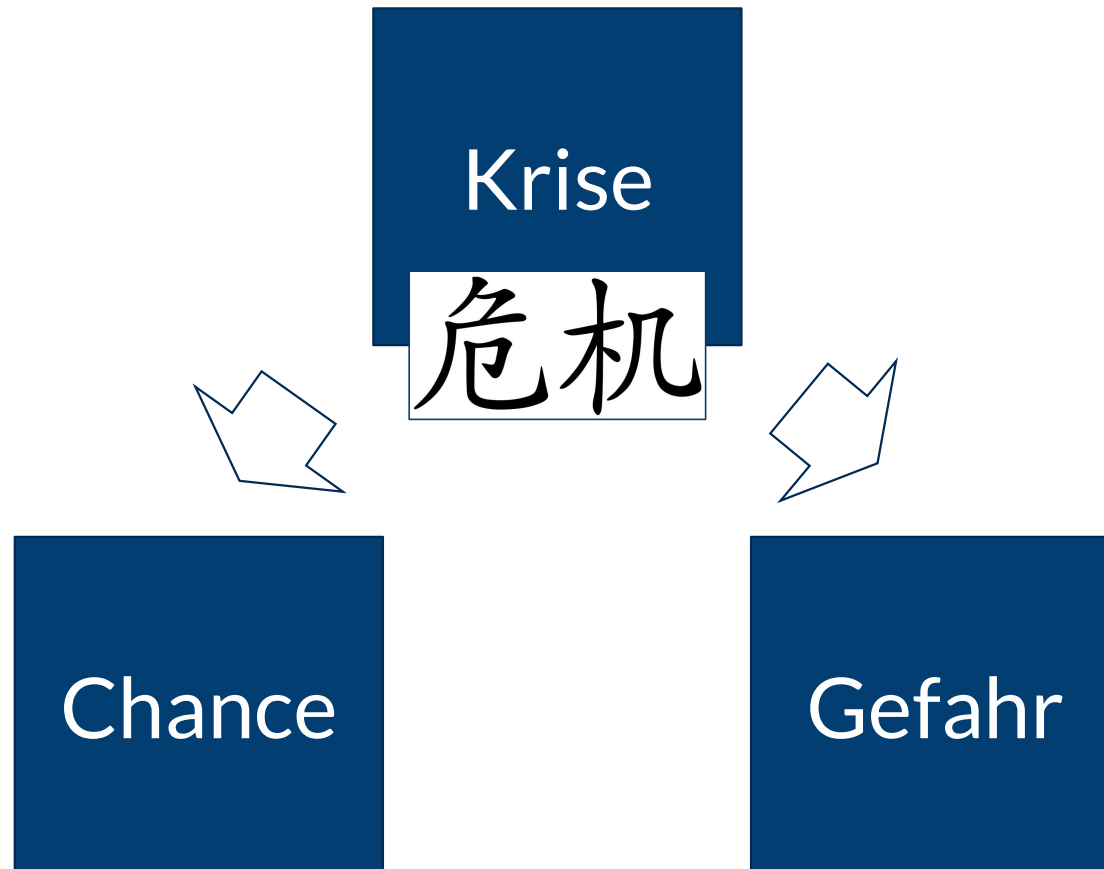
- Beraterin, Coach und Trainerin Stadt Karlsruhe
(Verwaltungsentwicklung, Führung und Zusammenarbeit, agile Arbeitsweise, Projektmanagement, Moderation)
- Trainerin Kehler Akademie
(Führungskräfteentwicklung, Persönlichkeitsentwicklung & Organisationsentwicklung)
- Trainerin PERvolution GmbH (Mikro-Resonanz-Training für Verkauf, Führung und Persönlichkeitsentwicklung)
- Coaching auf mentaler, emotionaler und energetischer Ebene
(systemisch-lösungsorientiert, NLP, NRP und Wingwave)

Julia Frisch

#1

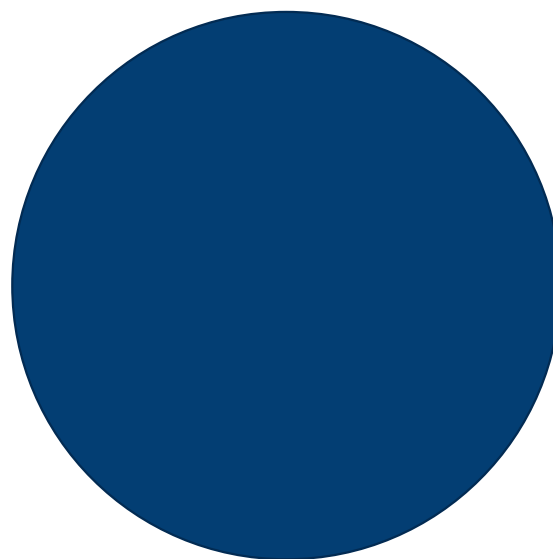
In jeder Krise liegt eine
Chance.

Julia Frisch



- Das chinesische Schriftzeichen „Krise“ bedeutet Chance und Gefahr/Risiko zugleich.
- Wir haben immer die Wahl, das Positive oder das Negative zu sehen.
- In jeder Situation liegt ein verborgenes Potenzial.
- Alles was in meinem Leben passiert, passiert für mich.
- Impulsfrage: Was will mir das Leben damit zeigen?

Julia Frisch



- Der blaue Fleck stellt etwas vermeintlich Negatives dar, das in Deinem Leben passiert ist. Die weiße Fläche verdeutlicht die positiven Möglichkeiten und Chancen, die sich zeitgleich ergeben.
- Wenn wir uns zu stark auf das Negative fokussieren, sehen wir sprichwörtlich den Wald vor lauter Bäumen nicht.
- Uns gelingt es nicht, Chancen zu erkennen, weil wir unseren Fokus falsch setzen.
- Sei Dir bewusst, das, worauf Du Dich fokussierst, wird mehr.
- Je mehr Du Dich auf die blaue Fläche fokussierst, desto mehr Negatives ziehst Du in Dein Leben. Je mehr Du Dich auf das Positive, das Weiße fokussierst, desto mehr Lösungen erkennst Du.

#2

Es ist, wie es ist, aber Du entscheidest, was Du daraus machst.



Lebens-Zyklus

1. Deine Gedanken entscheiden darüber, wie Du Dich fühlst.
2. Deine Gefühle beeinflussen Dein Handeln.
3. Dein Verhalten führt zu Ergebnissen.
4. Die Ergebnisse werden zu Deinem Leben(-slauf).

Was sind Erfahrungen? Erfahrungen sind Erlebnisse in Deiner Vergangenheit, die Du mit einem Gefühl verbindest.

Aufgrund deiner Erfahrungen im Leben, ziehst Du Schlussfolgerungen für die Zukunft. Das heißt, Deine Erfahrungen beeinflussen wiederum, wie Du denkst und Dich fühlst.

Und damit startet der Kreislauf von vorne.

Julia Frisch

#3

Deine Gedanken gestalten
Deine Zukunft.

Übungen

1. Meditation | Moment der Stille: Starte mit 5 Minuten der Stille jeden Tag. Die tägliche Routine macht den Unterschied.
2. Kostenlose Meditationen in meinem Lebensimpuls Podcast und auf meiner Website als MP3 zu folgenden Themen:
 - # 5 Deine Ängste loslassen.
 - # 14 Dein perfekter Tag.
 - # 24 Entdecke Deinen Raum der Stille in Dir .
 - # 26 Vergebung als kraftvolle Form, Dich selbst zu heilen.

Julia Frisch



Alle Zustände beeinflussen sich gegenseitig.

Übungen, um Deinen Zustand schnell positiv zu verändern:

1. Aufrechte Körperhaltung – Beobachte die Flugzeuge am Himmel, wenn Du unterwegs bist.
2. Atmung als stresslösende Kraft – Dich auf das Gefühl | die Körperwahrnehmung fokussieren und so lange tief in den Bauch ein und durch den geöffneten Mund ausatmen, bis sich alles beruhigt, leichter und angenehmer wird.

Box-Breathing: 4 Sekunden einatmen, 4 Sekunden halten, 4 Sekunden ausatmen, 4 Sekunden halten, 4 Sekunden einatmen, etc.

#5

Nicht die Glücklichen sind
dankbar, sondern die
Dankbaren sind glücklich.

(Francis Bacon)

Dankbarkeit ist der ultimative Raum für Fülle. Während Du dankbar bist, hat keine „negative“ Emotion Platz.

Übung: Dankbarkeitsroutine

Wann? Jeden Morgen 2 Minuten, direkt nach dem Aufwachen

Wie? Die einzelnen Dinge variieren jeden Tag.

- Drei Dinge, für die Du aus der Vergangenheit dankbar bist.
- Drei Dinge für die Du heute dankbar bist.
- Drei Dinge, für die Du in der Zukunft dankbar bist.

Julia Frisch

Was hat Dich inspiriert?

Welche Fragen hast Du?

Was nimmst Du mit?

Was wünschst Du Dir noch?

Julia Frisch

Mein Podcast



Hier kannst Du direkt Reinhören:

iTunes:

<https://podcasts.apple.com/de/podcast/lebens-impuls-podcast/id1504906144>

Spotify:

<https://open.spotify.com/show/2ixY1s7JTBW1PsPMP1iUgd>

Julia Frisch



Deine Impulsgeberin

Veränderung bewusst, wirksam und
nachhaltig gestalten.

Trainerin und Coach

E-Mail: kontakt@juliafrisch.com

Website: <https://www.juliafrisch.com>