



DIE KRAFT DER EMOTIONEN

EFFEKTIVE PRAKTISCHE
ÜBUNGEN FÜR WEIBLICHE
FÜHRUNGSKRÄFTE

LUKAS TOBLER

IMPRESSUM

© 2023 Lukas Tobler

Herausgeber: Lukas Tobler

Autor: Lukas Tobler

Verlag: Lukas Tobler

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlages und des Autors unzulässig. Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung.

INHALT

- 1. DIE MACHT DER BEWUSSTEN ATMUNG**
- 2. DAS GEHEIMNIS DER FOKUSSIERUNG**
- 3. DIE KUNST DES POSITIVEN SELBSTGESPRÄCHS**
- 4. DIE KRAFT DER DANKBARKEIT**
- 5. DIE BEDEUTUNG VON ACHTSAMKEIT**

1. DIE MACHT DER BEWUSSTEN ATMUNG

Bist du bereit, in die faszinierende Welt der bewussten Atmung einzutauchen? Ich möchte dich auf eine Reise mitnehmen, bei der du die erstaunliche Kraft deiner Atmung entdecken und ihre Auswirkungen auf deine Emotionen kennenlernen wirst.

Unsere Atmung ist ein kraftvolles Werkzeug, das oft unterschätzt wird. Sie kann jedoch einen großen Einfluss auf unseren Gemütszustand und unsere innere Harmonie haben. Durch gezielte Atemübungen kannst du nicht nur deine Emotionen beeinflussen, sondern auch zu mehr innerer Ruhe und Gelassenheit finden.

Ich lade dich ein, heute mit einer einfachen Atemübung zu beginnen:

- Suche dir einen ruhigen Ort, an dem du ungestört bist, und setze dich bequem hin oder lege dich hin.
- Schließe deine Augen und atme tief durch die Nase ein. Zähle dabei langsam bis vier.
- Halte den Atem kurz an und zähle wieder bis vier.
- Atme nun langsam durch den Mund aus, während du bis sechs zählst.
- Wiederhole diese Atemabfolge mehrmals und konzentriere dich ganz auf deinen Atemfluss.

Spüre, wie sich mit jeder Ausatmung eine tiefe Entspannung in dir ausbreitet. Du wirst merken, wie deine Gedanken ruhiger werden und sich ein Gefühl von innerer Ausgeglichenheit einstellt.

2. DAS GEHEIMNIS DER FOKUSSIERUNG

Ich hoffe, du hast die Macht der bewussten Atmung ausprobiert und erste positive Veränderungen bemerkt. Die nächste Übung wird dir dabei helfen, produktiver und effizienter zu arbeiten - die Kunst der Fokussierung.

In unserer hektischen Welt, in der uns zahlreiche Ablenkungen umgeben, kann es manchmal schwierig sein, unsere volle Aufmerksamkeit auf das Wesentliche zu lenken. Doch wenn wir lernen, unsere Energie bewusst zu bündeln und Ablenkungen auszublenden, können wir unsere Produktivität und Leistungsfähigkeit auf ein ganz neues Level bringen.

Hier ist eine einfache Übung, die dir helfen wird, dich besser zu fokussieren:

- Schaffe eine ruhige und aufgeräumte Arbeitsumgebung. Entferne alles, was dich ablenken könnte, und Sorge dafür, dass du dich wohl und konzentriert fühlst.
- Setze dir klare Ziele für deine Arbeitseinheit. Definiere genau, was du in dieser Zeit erreichen möchtest, und schreibe es auf.
- Schalte dein Handy und andere störende Geräte auf lautlos oder lege sie außer Reichweite.
- Nutze die Pomodoro-Technik: Arbeite konzentriert und ununterbrochen für 25 Minuten und mache dann eine kurze Pause von 5 Minuten. Wiederhole diesen Zyklus viermal und gönne dir nach der vierten Einheit eine längere Pause von 15 bis 30 Minuten.

Indem du dich bewusst auf deine Arbeit fokussierst und Ablenkungen minimierst, wirst du erstaunt sein, wie viel effektiver du sein kannst und wie schnell du Fortschritte erzielst.

3. DIE KUNST DES POSITIVEN SELBSTGESPRÄCHS

Konntest du das Geheimnis der Fokussierung erfolgreich in deinem Arbeitsalltag integrieren? Hier ist eine weitere wertvolle Technik - die Kunst des positiven Selbstgesprächs.

Unsere Gedanken haben eine unglaubliche Kraft, unser Verhalten und unsere Gefühle zu beeinflussen. Wenn wir uns selbst negativ reden, mindern wir unser Selbstvertrauen und unsere Motivation. Doch durch bewusste Veränderung unseres Selbstgesprächs können wir unser Selbstvertrauen stärken und positiver durch das Leben gehen.

Hier ist eine einfache Übung, die dir dabei hilft, negative Gedanken in positive umzuwandeln:

- Identifiziere negative Gedanken: Achte bewusst auf Momente, in denen du dich selbst kritisierst, Zweifel hegst oder dich herunterziehst. Schreibe diese negativen Gedanken auf.
- Frage dich: Sind diese Gedanken wahr? Oftmals sind negative Selbstgespräche geprägt von Selbstzweifeln und Ängsten, die in Wirklichkeit unbegründet sind.
- Wandle sie in Positives um: Sobald du negative Gedanken erkannt hast, formuliere sie um in positive, motivierende Aussagen. Zum Beispiel: Statt "Ich kann das nicht" sagst du dir "Ich habe die Fähigkeiten, das zu meistern."
- Übe das positive Selbstgespräch: Wiederhole die positiven Aussagen regelmäßig und bewusst. Schenke ihnen Beachtung und spüre, wie sich dein Selbstvertrauen stärkt.

Positive Selbstgespräche sind wie ein innerer Coach, der dich ermutigt und unterstützt. Je öfter du diese Übung praktizierst, desto mehr wirst du merken, wie dein Selbstvertrauen wächst und du motivierter und positiver durch den Alltag gehst.

4. DIE KRAFT DER DANKBARKEIT

Hast du positive Selbstgespräche erfolgreich ausprobiert und bereits positive Veränderungen bemerkt? Hier ist ein weiteres wichtiges Element, das dein Leben bereichern kann - die Kraft der Dankbarkeit.

Dankbarkeit ist eine wunderbare Fähigkeit, die uns hilft, uns auf das Gute im Leben zu konzentrieren und positive Emotionen zu fördern. Durch tägliche Dankbarkeitsübungen kannst du mehr Freude, Erfüllung und Zufriedenheit in dein Leben bringen.

Hier ist eine einfache Dankbarkeitsübung, die du in deinen Alltag integrieren kannst:

- Dankbarkeitsjournal führen: Nimm dir jeden Abend ein paar Minuten Zeit, um in einem Dankbarkeitsjournal fünf Dinge aufzuschreiben, für die du an diesem Tag dankbar bist. Es können große oder kleine Dinge sein - das Lächeln eines Kollegen, ein inspirierendes Gespräch oder eine gelöste Herausforderung.
- Spüre die Dankbarkeit: Während du die Dinge aufschreibst, spüre bewusst die Dankbarkeit in deinem Herzen. Lasse die positiven Gefühle, die diese Momente in dir ausgelöst haben, wieder aufleben.
- Erweitere deine Perspektive: Schau über den aktuellen Tag hinaus und denke an andere Dinge, für die du generell dankbar bist - Familie, Freunde, Gesundheit oder berufliche Erfolge.

Die regelmäßige Praxis der Dankbarkeit wird dir helfen, deine Wahrnehmung auf das Positive im Leben zu lenken und eine positive Einstellung zu fördern. Du wirst erkennen, wie sich mehr Freude und Erfüllung in dein Leben einschleichen.

5. DIE BEDEUTUNG VON ACHTSAMKEIT

Ich hoffe, dass du die bisherigen Übungen zur bewussten Atmung, Fokussierung, dem positiven Selbstgespräch und der Dankbarkeit erfolgreich in deinen Alltag integriert hast und positive Veränderungen bemerkst. Ein weiteres wichtiges Thema ist die Bedeutung von Achtsamkeit.

Achtsamkeit ist eine wertvolle Fähigkeit, die uns ermöglicht, im gegenwärtigen Moment zu leben und stressige Situationen gelassener zu meistern. Indem du achtsam bist, kannst du dich besser auf das Hier und Jetzt konzentrieren, dich von Sorgen und Gedanken über die Zukunft oder Vergangenheit lösen und mehr innere Ruhe finden.

Hier ist eine einfache Achtsamkeitsübung, die du in deinem Alltag praktizieren kannst:

- **Stoppen und Atmen:** Wenn du merkst, dass du gestresst oder überfordert bist, halte für einen Moment inne. Schließe die Augen und atme bewusst tief ein und aus. Spüre, wie sich dein Atem im Körper ausbreitet und wie du dabei ruhiger wirst.
- **Den Moment wahrnehmen:** Öffne nach dem tiefen Atemzug wieder die Augen und nimm deine Umgebung bewusst wahr. Achte auf die Geräusche, Gerüche und visuellen Eindrücke um dich herum. Lass die Gedanken zur Ruhe kommen und sei einfach im gegenwärtigen Moment präsent.
- **Akzeptanz und Gelassenheit:** Egal, was in diesem Moment passiert, versuche, es ohne Bewertung anzunehmen. Akzeptiere deine Gefühle, Gedanken und die Situation, wie sie ist, und reagiere bewusst und gelassen.

Die regelmäßige Praxis von Achtsamkeit wird dir helfen, stressige Momente besser zu bewältigen, deine Reaktionen bewusster zu steuern und mehr Gelassenheit in dein Leben zu bringen.



In diesen fünf Übungen haben wir gemeinsam einen wertvollen Schatz an Werkzeugen geschaffen, um deine emotionale Intelligenz zu stärken und deine persönliche Entwicklung voranzutreiben. Du hast gelernt, wie du durch bewusste Atmung deine Emotionen lenken kannst, wie du dich auf das Wesentliche fokussierst und Ablenkungen ausschaltest, wie du negative Gedanken in positive umwandelst, wie du durch Dankbarkeitsübungen mehr Freude in dein Leben bringst und wie Achtsamkeit dir hilft, stressige Situationen gelassener zu bewältigen.

Mit diesen Übungen an deiner Seite stehst du nun in der besten Position, um deine Emotionen zu meistern, deine Selbstregulation zu stärken und erfolgreich auf deinem persönlichen Gipfel des Erfolgs zu stehen. Denke daran, dass diese Übungen nicht nur Werkzeuge sind, sondern auch eine Reise zu deinem inneren Potenzial. Nutze sie immer wieder, um kontinuierlich an deiner persönlichen und beruflichen Entwicklung zu arbeiten.

Ich freue mich darauf, dich auf diesem Weg zu begleiten und bin gespannt darauf, welche weiteren Fortschritte du machen wirst. Bleibe neugierig, offen und voller Entschlossenheit, denn der Weg zu einer starken emotionalen Intelligenz lohnt sich in jeder Hinsicht.

Herzliche Grüße

Dein Lukas

PERSÖNLICHE EINLADUNG

Wenn du spürst, dass deine Zeit gekommen ist, dich als weibliche Führungskraft zu deiner besten Version zu entwickeln, dann bist du richtig hier.

Ich nehme dich an der Hand, damit du deine Ängste und Zweifel überwinden und den Mut und das Selbstvertrauen entwickelst, um aus deiner Komfortzone auszubrechen und endlich deinem Herz zu folgen. Ja, wir sprechen von deiner nächsten Ebene von Fortschritt, Erfolg und Erfüllung, die du verdienst und erreichen kannst.

Lass uns sprechen! Besuche meine Website und vereinbare ein gratis Beratungsgespräch. Ich freue mich auf dich.

lukastobler.com



LUKAS TOBLER

Autor | Mentor | Bewusstseinstrainer

*«In dir steckt
Grossartigkeit und
jetzt ist der beste
Zeitpunkt, sie zu
leben.»*

www.lukastobler.com