

Impulse 1–40: Achtsamkeit

Impuls	Worum geht's?	Was bringt's?	Quelle / Idee	Bildnachweis
Atem / Meditation				
1. Bewusstes Atmen: Atem-Ankerpunkte spüren	Atem wahrnehmen			Mechthild Engert
2. Drei-Phasen- Atemraum	Atem wahrnehmen	Aus dem Tun- und Erledigungs- in den Seins-Modus kommen	MBCT	Ursula Geisler
3. Edelstein-Übung	Zwerchfellatmung, Vagusaktivierung	Beruhigung		Ursula Geisler
4. Die 4-7-11-Atmung	Atmung entschleunigen	Innere Ruhe / Ausgeglichenheit		Mechthild Engert
5. Atem und Bewegung	Atemrhythmus spüren	Innere Ruhe / Ausgeglichenheit		Mechthild Engert
6. Spannung loslassen: Wellenübung	Atem und Imagination	Befreiung von inneren Anspannungen		Ursula Geisler
7. Sitzhaltungen für Achtsamkeits- Meditation	Sitzmeditation	Eine gute Sitzhaltung für sich finden		Teresa Geisler

Impuls	Worum geht's?	Was bringt's?	Quelle / Idee	Bildnachweis
8. Achtsamkeits-Meditation	Atemwahrnehmung	Den „Affengeist“ zähmen	Thich Nhat Hanh	Nadine Rieger
Sinne				
9. Achtsam sehen	Gegenstände aus dem Gedächtnis beschreiben oder zeichnen	Achtsamkeit für Details		Ursula Geisler
10. Achtsam hören	Bewusstes (Zu-)Hören	Bewusster Umgang mit Still und Geräuschen		Nadine Rieger
11. 3-2-1-Übung	Förderung der Wahrnehmung	Grüblerschleifen u. Ä. unterbrechen		Teresa Geisler
12. Rosinen-Übung	Förderung der Wahrnehmung	Bewusst essen	Jon Kabat-Zinn	Ursula Geisler
13. Waldbaden	Verbindung von Wahrnehmung und Bewegung	Beruhigung, Stimmungsaufhellung		Katja Rolfes
Spüren und Bewegung				
14. Geh-Meditation	Bewusstheit für das Tun im Moment	Beruhigung, Entschleunigung		Ursula Geisler
15. Seegrass-Übung	Körperwahrnehmung in Bewegung			Nadine Rieger

Impuls	Worum geht's?	Was bringt's?	Quelle / Idee	Bildnachweis
16. Achtsames Stehen – die „Berg“-Übung	Feste Verankerung	Ruhe und Gelassenheit		Katja Rolfes
17. Kraftvoll und flexibel – die „Baum“-Übung“	Verwurzelung, Balance, Flexibilität	Förderung von Gleichgewicht, Stabilität, Konzentration		Mechthild Engert
18. Achtsame Körperhaltung – „Power-Posing“	Körperhaltung und Gefühle	Mit bewusster Körperhaltung Gefühle positiv beeinflussen		Ursula Geisler
19. Linke Hand	Achtsamkeit für das, was die Händ tun	Automatismen unterbrechen, „Monkey Mind“ beruhigen		Anette Fahle
20. Bewusste Berührung	Körperteile bewusst berühren und mehr Bewusstsein für sie erlangen		Teresa Geisler
21. Leichtigkeit entwickeln	Atem und Imagination	Veränderung / mehr Leichtigkeit zulassen		Ursula Geisler
Gedanken				
22. Gedankenfluss	Beobachten, wie Gedanken kommen und gehen	Sich nicht mit (belastenden) Gedanken identifizieren		Ursula Geisler

Impuls	Worum geht's?	Was bringt's?	Quelle / Idee	Bildnachweis
23. Innerlich Abstand nehmen	Alternative Handlungsimpulse wahrnehmen	Nicht „ungebremst“ reagieren		Mechthild Engert
24. Lebensfluss	Jetzt, Vergangenheit und Zukunft betrachten / imaginieren	Distanzierung, innere Prozesse wahrnehmen	Milton Erickson, Virginia Satir, Peter Nemetschek	Ursula Geisler
25. Bewertungen wahrnehmen	Was ist veränderbar, was nicht?	Negative Überzeugungen auf dem Prüfstand	Epiktet, Albert Ellis	Mechthild Engert
Achtsam im Alltag				
26. Body-Scan: Achtsame Körperreise	Den gesamten Körper bewusst wahrnehmen	Merken, wo man angespannt / entspannt ist		Mechthild Engert
27. Der innere Wohlfühlort	Imagination	„Auftanken“, sich mit Energie versorgen		Ursula Geisler
28. Achtsamkeits-Spaziergang	positive Emotionen erleben, alle Sinne aktivieren	präsent und achtsam im gegenwärtigen Moment sein		Ursula Geisler

Impuls	Worum geht's?	Was bringt's?	Quelle / Idee	Bildnachweis
29. STOP-Übung	einen kurzen innerlichen „Cut“ machen	Aus negativen Gedankenkaskaden aussteigen	Elisha Goldstein	Mechthild Engert
30. Achtsam im Alltag	Informelle Achtsamkeitsübungen	Anregungen, Achtsamkeit im Alltag zu üben		Ursula Geisler
31. Achtsames Essen	Achtsamkeit und Wertschätzung für die Nahrung(saufnahme)	Magenhunger von Augen- oder Seelenhunger unterscheiden können	Thich Nhat Hanh	Mechthild Engert
32. Grundhaltung achtsamer Kommunikation	Bewusstsein für verbale und nonverbale Kommunikation	Automatische Reaktionen, Richtig-/ Falsch-Denken im Blick haben		Mechthild Engert
33. Mitgefühl in der Kommunikation	Achtsamkeit beim Sprechen und Zuhören	Mehr Mitgefühl für unsere eigenes Handeln/ das Handeln anderer	Thich Nhat Hanh	Mechthild Engert
34. Qualitäten achtsamer Kommunikation		Achtsamer sprechen, achtsamer zuhören können		Mechthild Engert

Impuls	Worum geht's?	Was bringt's?	Quelle / Idee	Bildnachweis
35. Achtsame Kommunikation im Alltag	Eigenes Kommunikationsverhalten beobachten	Authentischer/konfliktfreier kommunizieren		Josefa Thusbaß
36. Metta-Meditation – Einführung (1)	eine freundlich-gütige Haltung gegenüber allen Wesen	innerer Frieden mit sich selbst und mit äußeren Umständen		Mechthild Engert
37. Metta-Meditation – Anleitung (2)	eine freundlich-gütige Haltung gegenüber allen Wesen	innerer Frieden mit sich selbst und mit äußeren Umständen		Ursula Geisler
38. Leben im Anfängergeist	in jedem Augenblick neugierig, offen und wertfrei sein	Mehr Lebensfreude		Mechthild Engert
39. Digitale Achtsamkeit	Digital Detox	Weniger ständige Verfügbarkeit, mehr bewusstes Handeln		Anette Fahle
40. Innehalten mithilfe von Erinnerungskern		Erinnerung an regelmäßige Achtsamektispraxis		Ursula Geisler

Impulse 41–80: Positive Psychologie

Impuls	Worum geht's?	Was bringt's?	Quelle / Idee	Bildnachweis
Emotionen				
41. „Gib deinen Tagen mehr Leben“	Genießen lernen	Positive Momente im Alltag entdecken		Daniela Blickhan
42. Positive Emotionen erkunden		Verschiedenen positive Gefühle genauer kennenlernen		Daniela Blickhan
43. Die Farbe meiner Gefühle		Positive Gefühle verankern		Daniela Blickhan
44. Eine Schatzkiste für positive Gefühle		Ein positives Gefühl mit vielen Facetten erkunden	Barbara Fredrickson	Sasha Blickhan
45. Gute Gefühle teilen	Positives ansprechen	Hat Wirkung für sich selbst und andere		Daniela Blickhan
46. Meine Glücksaktivitäten	Gelegenheiten schaffen, um häufiger gute Gefühle im Alltag zu erleben	Quellen positiver Gefühle entdecken		Daniela Blickhan
47. Mein Mini-Urlaub		Alltägliche Tätigkeiten mit Genuss verbinden		Daniela Blickhan

Impuls	Worum geht's?	Was bringt's?	Quelle / Idee	Bildnachweis
48. Der Genuss-Spaziergang	Genuss und Bewegung verbinden	Neue Perspektiven entdecken		Daniela Blickhan
49. Mein Zeitreisentag	Vitalität und Freude fördern	Freude an der eigenen Vergangenheit erleben		Daniela Blickhan
50. „3 – 2 – 1 – Dankbarkeit“	Dankbarkeit erleben	Ein Ritual etablieren, um kurz innezuhalten und Dankbarkeit unmittelbar zu erleben		Daniela Blickhan
51. Ein Glas voll Glück		Schöne Momente sammeln und gemeinsam genießen		Daniela Blickhan
Stärken				
52. Stärken erkennen: Das Stärkengespräch	Bewusstsein für Stärken wecken	Stärken bei anderen entdecken und ansprechen	Robert Biswas-Diener	Daniela Blickhan
53. Meine Stärken erkunden		Meine Stärken entdecken	Peterson & Seligman	Daniela Blickhan
54. Meine Signaturstärken		Meine zentralen Stärken erkunden	Peterson & Seligman	Daniela Blickhan

Impuls	Worum geht's?	Was bringt's?	Quelle / Idee	Bildnachweis
55. Meine Stärke der Woche	Stärken verstehen	Eine Stärke differenziert erkunden und anwenden	Ryan Niemic	Daniela Blickhan
56. Meine Stärken-Timeline		Eine Stärke in ihrer Entwicklung verstehen		Daniela Blickhan
57. Wann bin ich in Hochform?	Stärken nutzen und einsetzen	Unterstützende Faktoren im Alltag entdecken	Robert Biswas-Diener	Daniela Blickhan
58. „Stärken-Huckepack“	Stärken entwickeln	Starke und schwächere Stärken verbinden		Daniela Blickhan
59. Stärken nutzen für ein Problem	Probleme lösen	Eine Stärke nutzen, um neue Lösungswege für ein Problem zu finden		Daniela Blickhan
60. „Reflected Best Self“	Eigene Stärken erkennen	Stärkenfeedback einholen und integrieren		Daniela Blickhan
Flow				
61. Im Flow sein	Flow verstehen	Flow im Alltag entdecken		Daniela Blickhan
62. Mikroflow und tiefer Flow		Kurze Flow-Momente nutzen lernen		Daniela Blickhan

Impuls	Worum geht's?	Was bringt's?	Quelle / Idee	Bildnachweis
63. Meine Fenster zum Flow	Flow fördern	Mehr Gelegenheiten für Flow im Alltag schaffen		Daniela Blickhan
Werte				
64. Wohlfühlglück und Werteglück	Wohlbefinden fördern	Verschiedene Quellen des Wohlbefindens verstehen und nutzen		Daniela Blickhan
65. Die vier Fragen zum Abend	Den Tag gut abschließen	Zufriedenheit und Selbstwirksamkeit fördern	Markus Ebner	Daniela Blickhan
66. Der positive Tagesausblick	Den Tag gut beginnen	Positive Emotionen und Selbstwirksamkeit fördern		Daniela Blickhan
67. Den Arbeitstag gut beginnen		Arbeitszufriedenheit fördern		Sasha Blickhan
68. „Best Possible Self“	Optimismus fördern	Positive Zukunftsvorstellungen entwickeln		Daniela Blickhan

Impuls	Worum geht's?	Was bringt's?	Quelle / Idee	Bildnachweis
69. Meine Berufung	Wichtige Werte erkennen	Die eigene Berufung erkennen und leben		Daniela Blickhan
70. Flourishing bedeutet für mich ...		Erkennen, was mich aufblühen lässt		Daniela Blickhan
71. Mein 80. Geburtstag		Prioritäten im eigenen Leben neu betrachten und justieren		Daniela Blickhan
Selbstmitgefühl				
72. Was bedeutet Selbstmitgefühl?	Freundlich und liebevoll mit mir selbst umgehen	Selbstmitgefühl verstehen	Kristin Neff	Daniela Blickhan
73. Mein Selbstmitgefühls-Mantra		In schwierigen Situationen gut mit mir selbst umgehen lernen	Kristin Neff	Daniela Blickhan
74. Mein freundliches Tagebuch		Erfahrungen verarbeiten, Selbstmitgefühl fördern	Kristin Neff	Sasha Blickhan
75. Ein liebevoller Brief an mich selbst		Erfahrungen verarbeiten, Selbstmitgefühl fördern	Kristin Neff	Daniela Blickhan
76. Freundlich auf meinen Körper schauen		Selbstakzeptanz: Mich mit meinem Körper versöhnen	Kristin Neff	Sasha Blickhan

Impuls	Worum geht's?	Was bringt's?	Quelle / Idee	Bildnachweis
Beziehungen				
77. Verstehen, was du meinst, wenn ich höre, was du sagst	Positive Kommunikationsmuster unterstützen	Verständnis fördern		Daniela Blickhan
78. „Mitfreude“		Positive Emotionen gemeinsam erleben, Beziehungen stärken	Shelly Gable	Daniela Blickhan
79. Freundlichkeit im Alltag	Freundlichkeit fördern	Kleine gute Taten in den Alltag integrieren	Sonja Lyubomirsky	Sasha Blickhan
80. Positive Beziehungen pflegen	Vertrauen und Verbundenheit erleben	Vertrauensvollen Kontakt zu Menschen pflegen	Eckart von Hirschhausen	Daniela Blickhan