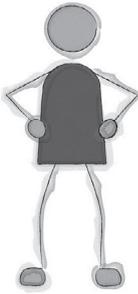
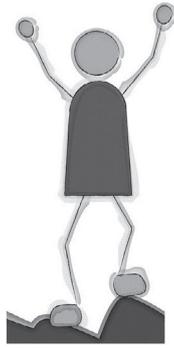


# AUF EINEN BLICK

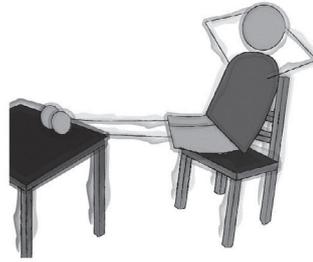
## KRAFTHALTUNGEN



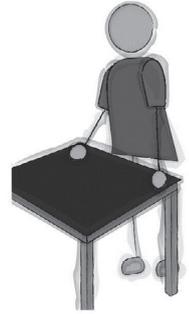
„Dominanz“



„Gewinner“



„Chefsessel“



„Tisch-ler“

## SELBSTSTÄRKUNGSTECHNIKEN

AKTION	WIRKUNG	AKTION	WIRKUNG
Achten in die Luft malen	A K S	Hüftachten	L
Antistresspunkte halten	A S	Meridianklopfen	B F K L
Atemschaukel	A B S	NAEM	A S
Atemübung 4 – 7 – 8	A B S	Namaste	A F K S
Bärenübung	K L S	Reset	A K S
Denkmütze	F K	Schütteln	F L S
Fußmassage	B F S	Selbststärkungspunkte reiben	A S
Geschenkinminute	A B S	Sinne schärfen	B K
Glück auf	B S	Tageszähler	B S
Handmassage	A F K S	Überkreuzübung	A B
Harmonie in fünf Farben	B K S		

## LEGENDE

- A** Akut / Abkühlen / Ablenken im Ernstfall, z.B. bei Übererregung
- B** Basisübung – gut zum Präparieren – beruhigend, balancierend
- F** Frisch werden

- K** Konzentration fördernd, klärend
- L** Locker und durchlässig werden
- S** Stress reduzierend