

BONUSMODUL

Achtsamkeit und die Methode "PowerZone"

Was du lernst

Wie dir Achtsamkeit hilft, mehr Balance in dein Leben zu bringen.

Die Methode der PowerZone als effektives Tool für mehr Lebensqualität.

Was du zusätzlich für einen glücklichen und gesunden Lebensstil tun kannst.

ACHTSAMKEIT ALS ERGÄNZUNG ZUR PME

Die Hälfte unserer Zeit sind wir nicht bei der Sache, wenn wir etwas tun – das haben Studien ergeben. Eigentlich ziemlich schade, wenn man einmal darüber nachdenkt.

Was bedeutet Achtsamkeit?

Achtsamkeit bedeutet, den **Ist-Zustand wahrzunehmen**, ohne ihm eine innere Wertung zu geben.

Achtsamkeit ist der **erste Schritt** für eine **langfristige Veränderung**. Denn Veränderung beginnt damit, wahrzunehmen, was da ist, und die Situation anzunehmen.

Warum suchen wir oft im Außen nach Lösungen?

Häufig richten wir unseren **Fokus nach außen** oder an die Oberfläche, um schnelle Lösungen zu finden. Doch das führt oft dazu, dass wir in **alte Gewohnheiten** zurückfallen.

Ein Beispiel:

Hast du einen **Termindruck** bei einer Abgabe, suchst du vielleicht schnell im Außen nach Lösungen:

- Du probierst **Priorisierungsmethoden** aus.
- Du erstellst neue **To-do-Listen**.

Doch oft liegt die wahre Lösung tiefer – und genau hier setzt Achtsamkeit an.

Die genannten Methoden sind hilfreiche Werkzeuge für dein Zeitmanagement. Doch sie allein sind nicht die Lösung. Der erste Schritt ist, sich zu fragen:

- „**Warum werde ich unruhig? Was steckt dahinter?**“
- **Was ist die Angst oder das Gefühl?**

Vielleicht ist es dein **Perfektionismus**, der Wunsch, es allen recht zu machen, oder die Schwierigkeit, **Nein** zu sagen – wodurch dann dein Termindruck höher wird.

Was auch immer es ist: Erst durch Achtsamkeit und die Aufmerksamkeit auf den Moment hast du die Möglichkeit zu erkennen,

- **wie es dir geht,**
- **was dir gerade nicht guttut und**
- **was du aktiv ändern kannst.**

Steige rechtzeitig aus dem **Autopiloten** aus und nutze Methoden der **Achtsamkeit** und der **PME**, um bewusst gegenzusteuern.

ACHTSAMKEIT UND DIE MACHT DES SEINS

Wie bereits beschrieben, gerät jeder mal unter Druck – sei es durch die Kritik der Chefin, durch zusätzliche Aufgaben wegen eines kranken Kollegen oder einen kurzfristigen Abgabetermin. Oft läuft es eben nicht nach Plan.

Aber denk daran: Dein Körper ist ein wunderbarer **Stressdetektiv**. Höre in dich hinein:

- **Ist dein Atem schnell oder ruhig?**
- **Sind deine Muskeln angespannt?**

Diese Signale sind dein Hinweis, um **innezuhalten** und den Raum zwischen **Reiz und Reaktion** zu nutzen.

Frage dich:

- **Was setzt mich gerade wirklich unter Druck?**
- **Wie sieht die Situation ganz objektiv aus?**

Genau in diesem Moment hast du **deine Reaktion selbst in der Hand**. Halte inne, atme bewusst und handle dann überlegt – zum Beispiel mit einer **kurzen PME-Übung**, um dich zu entspannen und wieder klar denken zu können.

Folgende Übungen können dir dabei helfen, deine Achtsamkeit zu trainieren:

1. Atemmeditation:

Konzentriere dich für ein paar Minuten nur auf deinen Atem. Spüre, wie die Luft durch deine Nase ein- und ausströmt, und richte deine volle Aufmerksamkeit auf diesen Moment.

2. Achtsame Alltagsübung:

Führe eine alltägliche Tätigkeit bewusst und achtsam aus, z. B. beim Zähneputzen:

- Wie fühlt sich die Zahnbürste in deiner Hand an?
- Was spürst du an deinen Zähnen und deinem Zahnfleisch?
- Wie schmeckt die Zahnpasta?
- Was nimmst du sonst noch wahr?

3. Bodyscan (als Audiodatei):

Der Bodyscan hilft dir, deinen Körper achtsam wahrzunehmen. Dabei richtest du deine Aufmerksamkeit nacheinander auf alle Körperbereiche, von Kopf bis Fuß. Der Bodyscan fördert das Loslassen von Anspannung, schult deine Körperwahrnehmung und bringt dich in einen Zustand der inneren Ruhe und Entspannung.

DEINE POWERZONE

Achtsamkeit als Grundlage und PME als Entspannungsmethode – all das sind Bausteine, die dich in deine PowerZone bringen. In diesem Bereich fühlst du dich wohl, hast Energie und bleibst gelassen.

Was genau ist die PowerZone?

Meine größte Leidenschaft ist der **Wassersport** – das Spiel mit den Kräften von Wind und Meer. Es ist ein unbeschreibliches Gefühl, das mich jedes Mal durchströmt, wenn ich das Segel oder den Kite (Schirm) in der Hand halte.

Wenn du **Kiten** lernst, ist das große Ziel der **Start**. Wie im wahren Leben spielen unzählige Dinge eine Rolle, damit dieser eine Schritt gelingt. Das **Ziel** ist es, den Kite in die PowerZone zu bringen – jenen Bereich, in dem genug Kraft entsteht, um loszufahren.

- **Entwickelst du zu wenig Kraft, bewegst du dich nicht vom Fleck.**
- **Entwickelst du zu viel Kraft, endet es mit einer unsanften Landung.**

Genauso ist es bei einer **gesunden Stressbewältigung** und beim Aufbau von **Resilienz**:

Es geht darum, deine **PowerZone** zu finden – den Bereich, in dem du deine Kraft gezielt einsetzt, **Energie** schöpfst und gleichzeitig **Balance** und **Gelassenheit** bewahrst.

Deine PowerZone ist der Bereich indem du **Energie** hast, du dich wohlfühlst und **Gelassenheit** spürst. Du weißt was deine **Werte** sind, kennst deine **Verhaltensmuster** und Bedürfnisse. Wenn du deine PowerZone kennst, gibt dir das die Möglichkeit, dein Leben und Handeln aktiv zu gestalten.

Deine PowerZone besteht aus **4 verschiedene Säulen**. Diese Säulen zusammen erlauben dir ganz in deiner Energie zu sein. So ist z.B. in der CalmZone, die PME eine Methode um ein gutes Körpergefühl aufzubauen und zu entspannen. Die Methoden der Achtsamkeit ist z.B. ein wichtiger Bestandteil der FocusZone. Bei jedem von uns sind es unterschiedliche Methoden, die für unsere PowerZone eine Rolle spielen.

Mithilfe des folgenden Übungsblattes siehst du, wo du gerade stehst, welche Säulen schon ein fester Bestandteil bei dir sind und welche nicht. Wo möchtest du hin und was können erste Methoden sein die du ab sofort nutzt, um ganz in deine PowerZone zu kommen.

Viel Spaß bei deiner Entdeckungsreise.
Deine Maja

POWERZONE - DIE 4 SÄULEN

Mit dem Arbeitsblatt „**Deine PowerZone**“ findest du heraus, wie gut du aktuell in deiner PowerZone bist.

So gehst du vor:

1. Status quo markieren:

- a. Bewerte deinen aktuellen Stand in jedem der 4 Säulen auf einer Skala von 1 bis 5 (1 = am wenigsten, 5 = am besten).

2. Ziel definieren:

- a. Notiere, wo du bei jedem Faktor hinmöchtest – ebenfalls auf einer Skala von 1 bis 5.

3. Schritte zur Verbesserung festhalten:

- a. Überlege, was dir hilft, deinem Ziel näher zu kommen.
 - Im Bereich CalmZone könnte das z. B. das regelmäßige Üben der PME sein.

Die Fragen auf der nächsten Seite unterstützen dich dabei, deinen **Status quo** in den einzelnen Faktoren zu bestimmen und mögliche **Schritte zur Verbesserung** zu finden.

POWERZONE

Die 4 Säulen



FocusZone

Hast du das Gefühl, klar und fokussiert zu sein?



EmpowerZone

Fühlst du dich mental stark und selbstbewusst?



FlowZone

Wie gut schaffst du es, Struktur in deinen Alltag zu bringen?

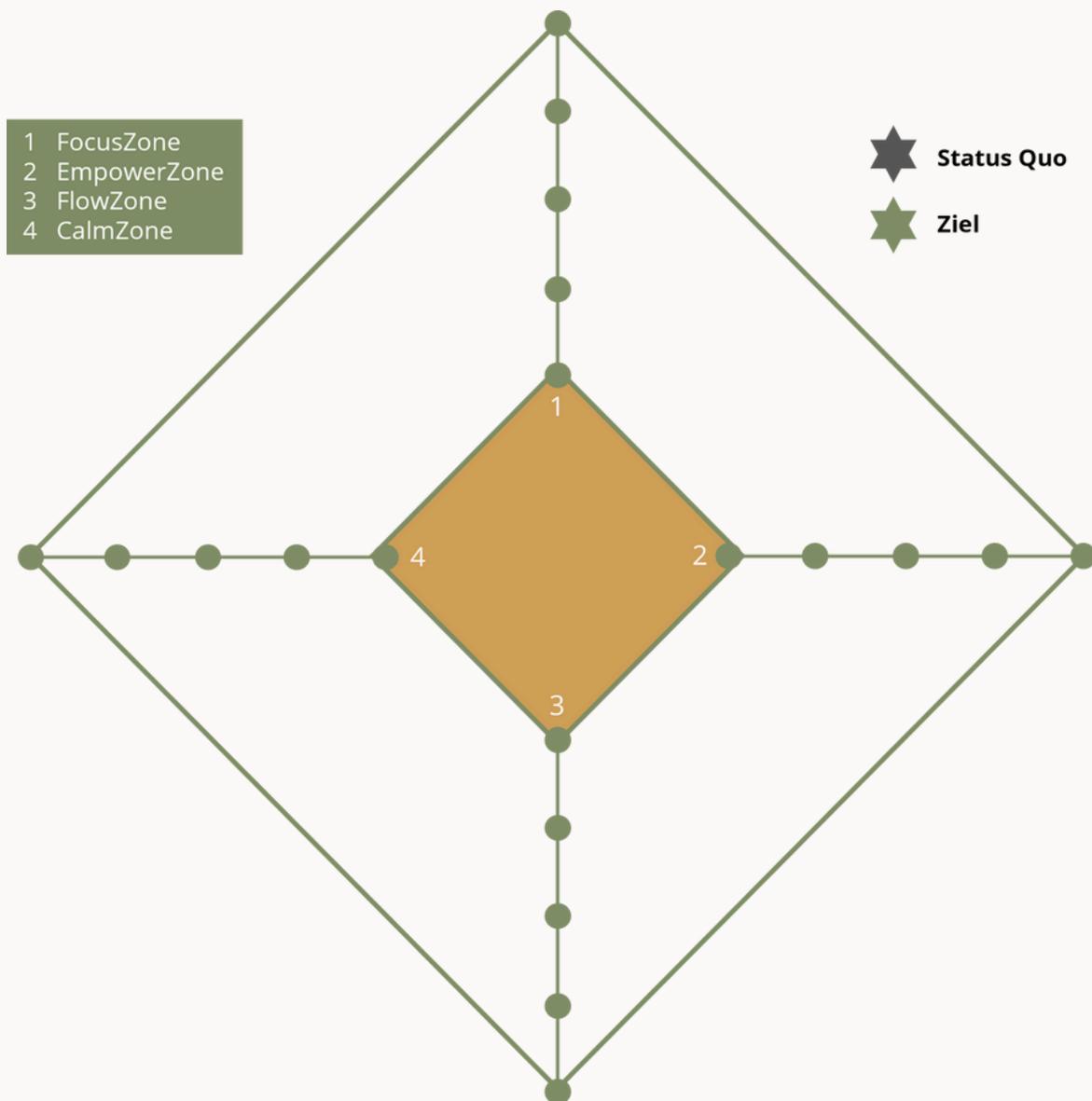


CalmZone

Wie gut gelingt es dir, zur Ruhe zu kommen und Stress abzubauen?

FINDE DEINE POWERZONE

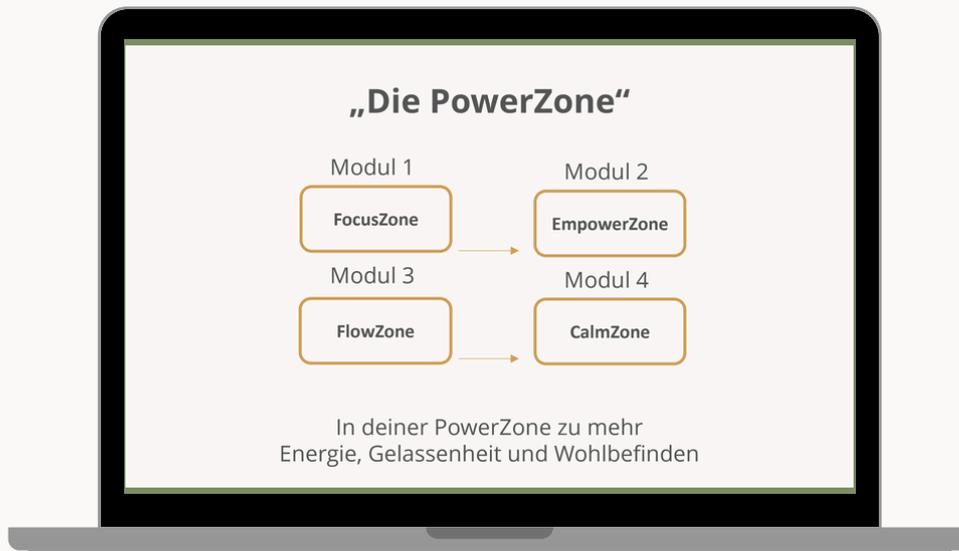
Wie gut bist du in deiner PowerZone? Finde heraus was du tun kannst, um mehr Energie, Gelassenheit und Klarheit in dein Leben zu bringen.



„DER WEG DER
SELBST-
ERKENNTNIS
IST KEIN WEG
FÜR
FEIGLINGE.“

- CHRISTINE RIEDERER -





UND NUN? Weitere Schritte

Hat dir der Onlinekurs gefallen?

Falls ja, lass uns gemeinsam weiter an deinem gesunden und glücklichen Lebensstil arbeiten. In meinem **1:1 Coaching** unterstütze ich dich gerne dabei, mehr **Energie, Gelassenheit** und **Wohlbefinden** in dein Leben zu bringen.

Ich freue mich darauf, dich auf deinem Weg zu begleiten!

[ZUR WEBSEITE](#)



10 %

SICHERE DIR DEN WILLKOMMENS-RABATT!

Wenn du dich innerhalb von 28 Tagen zu meiner "1:1 Coaching" anmeldest, erhältst du **10%** auf den Anmeldepreis.



POWERZONE10



WER ICH BIN

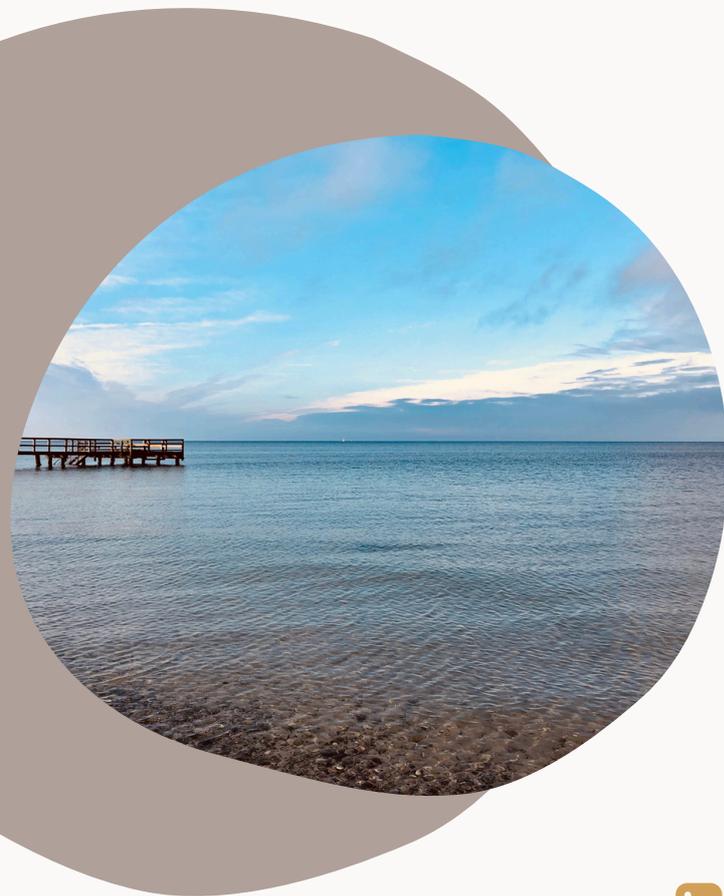
MAJA

Ich bin:

Wirtschaftspsychologin (M.Sc.), Expertin für achtsame und gesunde Stressbewältigung, Selbstfürsorge-Aktivistin, Weinliebhaberin und Genussmensch. Ich bin wind- und schneesüchtig, Unternehmerin, ein bisschen chaotisch, ständig dabei, neue Dinge zu lernen, und diejenige, die immer für gute Laune sorgt.

Du siehst: **Ich bin nicht nur EINE Sache – und ich wette, du auch nicht!**

Mit meinen Erfahrungen und Kompetenzen möchte ich dir dabei helfen, aus dem Hamsterrad auszusteigen, deinen Weg erfolgreich zu gehen und dabei die Verbindung zu dir selbst nicht zu verlieren.



POWERZONE

Warum die PowerZone?

Hier verbindet sich meine Leidenschaft für Wind und Meer mit meiner Expertise in **Persönlichkeitsentwicklung und Gesundheitspsychologie**. Unsere Welt verändert sich ständig und fühlt sich oft unsicher an – genau wie das Meer und der Wind.

Wenn ich aufs Wasser gehe, ist jeder Tag und jede Minute anders. Doch es gibt diesen einen Punkt: Wenn ich eins werde mit den Elementen und meinem Material, komme ich in den **Flow**. Dann spüre ich **Glück und Zufriedenheit**.

Mit **Methoden** aus der **Achtsamkeit**, der **positiven Psychologie** und der **Stressbewältigung** kannst auch du lernen, solche Momente in deinen Alltag zu integrieren.

Meine **Mission** ist es, dir Werkzeuge an die Hand zu geben, die es dir ermöglichen, jeden Tag kleine Flow-Momente zu erleben und dein Leben mit mehr Leichtigkeit und Balance zu gestalten.

