Tietz-Coaching Übungs-CD 1

Christine Tietz:

Energie

- Gezielt entspannen und Stress loslassen
- Bewusst Energie aufbauen für Selbstbewusstsein und Präsenz

TietzCoaching
Erfolg im Steigflug

Die 5 goldenen Regeln für den Steigflug

„Du wurdest doch mit Flügeln geboren, warum krabbelst Du durch's Leben?“

– Rumi –

- Mach dich zum wichtigsten Menschen in deinem Leben.
  Denn nur, wenn du gut für dich sorgst und glücklich bist, bist du eine Unterstützung und Bereicherung für die Menschen – Lebenspartner/Familie, Verwandte, Freunde, Kollegen, Nachbarn – um dich herum.
- Übernimm stolz und selbstsicher für dein Tun und Nichttun die Verantwortung, die deinem Handeln gebührt. Denn für jeden Menschen gilt das Gesetz von Ursache und Wirkung. Setze heute die richtigen Ursachen nach dem Motto: Träume nicht dein Leben. Lebe deinen Traum!
- Persönliches Wachstum heißt nicht so gut sein, oder besser werden, wie andere Menschen, sondern besser zu werden, als der, der du gestern warst. Andere können nur als Ideenspender dienen. Miss dich also an dir selbst und freu dich über den Weg, den du erfolgreich gehst.
- Zeige deine ganz persönliche Einzigartigkeit und Genialität.
  Mach so dein Leben zu einem Meisterwerk, zum eigenen Wohl und zum Nutzen für die Menschen um dich herum.

  „Wir leben meist in Mittelmäßigkeit, weil wir Angst haben unsere tatsächlich mögliche Brillanz zu zeigen“
  – Marianne Williamson –
- Ein Baum ist nur so stark wie seine Wurzeln. Deshalb stärke und ordne jetzt deine Wurzeln. Dann geben sie dir Halt und Flexibilität gleich welcher Wind auch immer dir später einmal um die Nase wehen wird.

Schon immer haben mich Menschen, ihre Träume und Ziele interessiert. So hieß dann auch mein 1. Seminar als ich mich 1994 selbständig machte: „Wege zum Ziel“. Damals waren meine „Wege“ eher „technisch“ mit klassischer Zielarbeit. Heute weiß ich längst, dass die Grundlage für jedes persönliche Wachsen im konkreten Umgang mit sich selbst und in der Eigenverantwortung liegt.

Ich sehe meine Aufgabe als „Fluglehrerin“ beim Erobern neuer Bereiche und Welten in der Persönlichkeitsentwicklung eigenverantwortlich denkender Menschen.

Die Übungen auf dieser CD sind die Basis dazu. Ich bin gespannt auf deine Rückmeldungen und freue mich, wenn du mir von deinen Erfahrungen berichtest. Melde dich doch einfach bei mir unter E-Mail: christine@tietz-coaching.com

Gerne schicke ich dir auch weitere Infos zu den Übungen zu.

Christine Tietz

1 **Einführung und allgemeine Informationen zu den Übungen**

2 – 9 **Atmen**

Einführung

Negatives Atmen = *zum Stressabbau, Raum schaffen für tiefes Durchatmen und Lösungsdenken, statt negativer Gefühle*
Positives Atmen = *hilft vermehrt Energie aufnehmen, für mehr Leistungsfähigkeit und mehr Gesundheit*
Verbundenes Atmen = *für inneren Ausgleich und in Balance kommen*
Kombinierte Atemsitzung *verbindet alle 3 Atemformen vom Loslassen über Energietanken bis zum inneren Ausgleich*

10 **Körperbewusstseinsreise** *Mentale Grundübung für Körperbewusstsein = die Basis für ein gesundes Selbstbewusstsein, fördert Konzentrationsfähigkeit und bewusstes in der Gegenwart leben*

11 **Energiebaum-Übung** = *Präsenzübung gegen Nervosität und Lampenfieber – so gelingt die Kommunikation mit einem Gegenüber genauso wie vor einer Gruppe*

12 **Mentale Körperreinigung** = *kombiniert mit den Atemübungen das beste Antistress-Training + „Schlafmittel“*

13 **Erbsenzählerei mal anders** = *Glückstraining im Alltag*

14 **Tietz-Coaching Song**

15 **Musik** *zum freien Üben*



Christine Tietz

Systemische Coach für Systemdynamik und Familienaufstellungen, selbstständig seit 1994. Sie begleitet Menschen, die spüren, dass hinter ihrem Thema mehr steckt, im Einzelcoaching und in Aufstellungen, auch online. Zu Hause in Larnaka auf Zypern und im Allgäu.

Musik und Komposition:
„Gefühlsecht“: Kirsten Feierabend (Gesang) und Otto Lichtner (Piano)
Songtext für „Tietz-Coaching Song“: Kirsten Feierabend

Recorded, Mixed & Mastered:
toneart Musikvilla-Tonstudio · Kaisergraben 30 · D-87700 Memmingen
Tel.: +49 (0) 83 31 / 833 37 40 · 0172-375 35 47 · sisto@gmx.net

Abbildungen:
Privat · Marx-Studios Memmingen

Grafische Gestaltung:
Martin Odstrcil · martin.odstrcil@t-online.de

© Tietz-Coaching 2014

toneart
MUSIKVILLA-MEMMINGEN.DE

GefühlsECHT

Gefühlsecht – ein Duo, das mit Kirsten Feierabend (Gesang) und Otto Lichtner (Piano) seine stil-fältigen Eigenkompositionen zum Ausdruck bringt.
Dabei geht es um berührende Texte in vielen Sprachen, die auf den Flügeln der Musik zum Eintauchen einladen.
Weitere Infos unter: www.gefuehlsecht.net



Tietz-Coaching

Christine Tietz · Tel.: +49 160 7222445
E-Mail: christine@tietz-coaching.com
www.tietz-coaching.com

TietzCoaching
Erfolg im Steigflug