

QuickGuides für die Hosentasche!

Unterstützung für Zeit-Meister

Weil uns die gedruckten Versionen aus den Händen gerissen werden wie warme Semmeln und wir nicht jedem Interessenten ein Faltbüchlein überreichen können, haben wir uns entschlossen, eine Datei zum Ausdrucken und Selberfalten zur Verfügung zu stellen.


Hier unser kleines Hilfsmittel für den Alltag: der **Quick-Guide # 1 – 5 hilfreiche Übungen für Zeit-Meister**. Er enthält 5 wichtige Übungen aus Angela Landvogts Buch „Zeit meistern statt ihr nachzulaufen“.

Drucken Sie das Blatt aus, schneiden Sie den Streifen aus und falten Sie ihn zu einem kleinen Büchlein. Es paßt in jede Hosentasche.

So können Sie jederzeit einen Blick darauf werfen und die Übungen gezielt in Ihren Alltag einbauen.

Viel Erfolg beim Zeit meistern wünschen

Angela Landvogt & Edition Quadtrivium



Zeit meistern statt ihr nachzulaufen
von Angela Landvogt

1
QuickGuide
5 hilfreiche Übungen für Zeit-Meister

© Edition Quadtrivium

1. Blirzentspannung
Spannen Sie sämtliche Muskeln an. Lassen Sie dann ganz plötzlich los.

2. Die eigene Einmaligkeit
Gehen Sie zum Spiegel und schauen Sie sich in die Augen. Betrachten Sie Ihre Iris. Was Sie sehen, ist einmalig. Niemand auf der ganzen Welt hatte, hat oder wird diese einzigartigen Augen haben außer Ihnen. Und die Augen sind nur ein kleiner Teil von Ihnen.

www.edition-quadtrivium.de

3. Liebebrille
Setzen Sie sich einmal ganz bewußt die Liebebrille auf und betrachten Sie Ihre Umgebung oder eine Situation, die Sie gerade stört, durch diese Wahrnehmungsbrille.

4. Respektbrille
Setzen Sie sich ganz bewußt die Respektbrille auf und nehmen Sie Ihre Umgebung oder eine Situation, die Sie gerade stört, durch diese Brille wahr.

www.edition-quadtrivium.de

5. Überblicks- und Detailorientierung
Nehmen Sie sich ein Projekt Ihrer Visionen, Ziele, Wünsche. Stellen Sie sich vor, das Projekt ist riesig und dreidimensional. Kreisen Sie auf den Schwingen eines Adlers darüber. Beschreiben Sie das Projekt mit zehn Stichworten. Werden Sie nun so klein, daß Sie durch Ihr Projekt spazieren können. Notieren Sie zu einem Stichwort alle Details, die Ihnen auffallen.

www.edition-quadtrivium.de

Übungen u. a. aus:
Angela Landvogt: Zeit meistern statt ihr nachzulaufen. 21 x 21 cm, 80 Seiten, Paperback, zahlr. S/W-Illustrationen. Stuttgart 2005
ISBN 3-938841-00-1 • 14,95 € (D)

Die Autorin:
Angela Landvogt * 1954, zertif. Lehrtrainerin für NLP; seit mehr als zwei Jahrzehnten Entwicklung, Konzeption u. Durchführung verschiedenster Trainings im Bereich Kommunikation & Coaching.
Weitere Bücher von Angela Landvogt: „Schlanksein – Frust oder Lust?“ • 18,50 €
Bezug via www.amazon.de.

© 2005
Edition Quadtrivium, Mikela Steinberger
Ernst-Kachel-Straße 33, 70563 Stuttgart