

“

When you

FEEL GOOD,

you look good.”

IMPRESSUM

© 2022 Ute Simon, www.simon-ute.com

**Herzlichen Dank an mein tolles Experten Team –
many thanks to my great team of experts:**

Illustrationen:

Izabela Arsovska-Braukmann; www.izabe.la

Layout:

Susanne Büttner; www.trustmarketing.de

Übersetzung:

Rosi Milligan-Taweel; www.mandusa.com

Videoaufnahmen/-bearbeitung:

Tim Adorf; www.timadorf.com

Dr. Christof Knebel; www.augenarzt-knebel.de

Janik Adorf; www.delivery-labs.com



FEEL GOOD

TOOLBOX



UTE SIMON

“

*I have never tried that before,
so I think I should definitely*

BE ABLE TO DO THAT.

Pippi Langstrumpf

“

*Das habe ich noch nie vorher versucht,
also bin ich völlig sicher,*

DASS ICH ES SCHAFFE.

Pippi Langstrumpf



HERZLICH WILLKOMMEN

Wenn Du Deine mentale Stärke aktivieren, energetisch auftanken, gesundheitliche Prophylaxe betreiben oder einfach nur einen feel good - Werkzeugkoffer haben möchtest - dann bist Du hier genau richtig.

Ich stelle Dir Techniken aus dem Coaching und Mentaltraining vor, die Du einfach in Deinen Alltag integrieren kannst, wann und wo auch immer Du deren Nutzen spüren und gebrauchen kannst.

**Zu jeder Übung findest Du ein Anleitungsvideo.
Einfach den QR-Code in der Ecke scannen und direkt mitmachen.
Viel Spaß dabei.**

A WARM WELCOME

If you would like to activate your mental strength, recharge your batteries, practice health prevention or just want a feel-good toolbox - you have come to the right place.

I will introduce you to techniques from coaching and mental training that you can easily integrate into your everyday life, whenever and wherever you can feel and use their benefits.

You will find an instruction video for each exercise. Simply scan the QR code in the corner and participate directly. Enjoy it.





10



KIRSCHKERN-METAPHER

Wie geht das?

- Stell Dir einen kleinen Kirschkern eingeklemmt zwischen Deinen Pobacken vor
- Wenn Du zu angespannt bist, geht er kaputt
- Wenn Du zu locker drauf bist, fällt er raus
- Daher Sorge für einen Anspannungsgrad, dass der Kirschkern hält, jedoch nicht kaputt geht
- Dann bist Du in einem optimalen Zustand um aufmerksam und gleichzeitig locker zu sein

11



12



CHERRY PIT METAPHOR

How does this work?

- Imagine a small cherry pit wedged between your buttocks
- It breaks when you're too tense
- It falls out when you are too relaxed
- Therefore, ensure a level of tension that will hold the cherry pit but not break it
- That is when you are in an optimal state of mind – perceptive yet relaxed at the same time

13

Wo und wann einsetzbar?

- mentale Vorbereitung für wichtige Termine
- während einer Präsentation
- während eines wichtigen Gesprächs
- wann immer ich aufnahmefähig sein möchte

Where and when can it be used?

- mental preparation for important appointments
- during a presentation
- during important talks
- whenever I want to be receptive



Was ist der Benefit?

- Ich bin in einem Zustand, indem ich sowohl konzentriert als auch offen bin für Dinge, die wichtig sind
- Alleine schon durch die Vorstellung, dass der Kirschkern zwischen meinen Pobacken ist, komme ich ins Schmunzeln und bin daher gut drauf
- Selbststeuerung pur

What is the benefit?

- I'm in a state where I'm both focused and open to things that matter
- just imagining a cherry pit between my buttocks makes me smile and puts me in a good mood
- pure self-control



KUTSCHERSITZ

Wie geht das?

- Setz Dich vorne auf die Stuhlkante, Füße stehen parallel auf dem Boden
- Lass den Oberkörper und die Arme nach unten hängen – denke, was ist das für ein toller Tag und fühle es intensiv (geht wahrscheinlich nicht, oder?)
- Dann setz Dich wieder aufrecht, strecke die Arme hoch und denke, super toll, gleich darf ich noch meine Steuererklärung machen, fühle das Tolle daran intensiv (geht wahrscheinlich nicht, oder?)
- Du merkst nun ganz klar, wie sich Körper und Geist gegenseitig beeinflussen – daher achte auf Deine Körperhaltung oder besser noch: Wähle sie gezielt, wenn Du in einen guten Zustand kommen möchtest



COACH DRIVER'S SEAT

How does it work?

- Sit on the edge of the chair, feet parallel and flat on the floor
- Let your upper body and arms hang down – think, what a great day this is and feel it deeply (probably not possible, right?)
- Then sit up straight again, stretch your arms up high and think, wonderful, I'm about to do my tax return, feel the great thing about it, intensively (probably not possible, right?)
- You now clearly notice how body and mind influence each other – so pay attention to your posture or, even better, choose it specifically if you want to get in to a good frame of mind

Wo und wann einsetzbar?

- wenn ich schlecht drauf bin
- wenn es mir körperlich oder geistig nicht gut geht, aber eine gute Performance wichtig ist
- tagtäglich
- einfach nur als Einstimmung in den Tag

Where and when can it be used?

- when I am in a bad frame of mind
- when I'm not doing well physically or mentally, but high performance is a daily requirement
- every single day
- just to set the mood for the day

Was ist der Benefit?

- Ich selbst kann meinen Körper und Geist positiv beeinflussen
- Ich bin selbst am Steuer
- Ich bin und bleibe handlungsfähig

What is the benefit?

- I myself can positively influence my body and mind
- I myself am at the wheel
- I am and will remain capable of performing





THYMUSDRÜSE KLOPFEN

Wie geht das?

- Spiele Tarzan und klopfe mit lockeren Fäusten abwechselnd auf Dein Brustbein
- Dahinter befindet sich die Thymusdrüse
- Klopfe so oft und so lange es sich gut anfühlt
- Du kannst diese Übung im Sitzen oder im Stehen machen

THYMUS THUMP

How does it work?

- Play Tarzan and alternate thumping your sternum with relaxed fists
- The thymus gland is right behind the sternum
- Thump as often and as long as it feels good
- You can do this exercise sitting down or standing up

Wo und wann einsetzbar?

- vor einer Präsentation / einem Wettkampf / einer Prüfung
- wenn ich meine Energie aktivieren möchte
- wenn ich mich müde fühle
- immer und überall

Where and when can it be used?

- before a presentation / a competition / a test
- when I want to activate my energy
- when I feel tired
- any time any where



Was ist der Benefit?

- die Durchblutung wird verbessert
- der ganze Körper wird aktiviert und fühlt sich danach entspannt
- geistige Wachheit und Lernfähigkeit werden gesteigert

What is the benefit?

- circulation is improved
- the whole body is energized and feels relaxed afterwards
- mental alertness and learning ability are heightened



MOTIVATION

Wie geht das?

- Oftmals funktioniert Motivation mit dem Blick auf ‚hin zu‘ oder ‚weg von‘ oder sogar in der Kombination:
- Hin zu => schaue was Dich interessiert, was Du erreichen möchtest, wo Du hinmöchtest – spüre es mit allen 5 Sinnen: Was siehst Du? Was hörst Du? Was riechst Du? Was schmeckst Du? Was fühlst Du?
- Weg von => mach Dir intensiv bewusst, was Du nicht mehr möchtest, wovon Du wegwillst und komme so in den Antrieb etwas zu verändern