

NEUE ENERGIE

Achtsamkeit | Kreativität | Organisation

Deine persönliche Energiebilanz

Wenn man erschöpft ist, ist nicht immer die Menge oder die Schwere der Aufgaben daran schuld. Es geht viel mehr darum, welche Tätigkeit uns Energie schenkt (z.B. über Freude, Stolz, Anerkennung etc.) und welche Kraft zieht. Man kann also den ganzen Tag wirbeln und müde ins Bett fallen, ohne erschöpft zu sein. Anders herum, gibt es viele die auch ohne volle To-Do-Listen über leere Akkus klagen. Hier ist Gefahr in Verzug. Im schlimmsten Fall sind die Energiesauger (von Außen ebenso wie versteckt in der eigenen Psyche) so stark, dass ein Burn out droht. Du bist aber immer im Fahrersitz. Du kannst immer die Richtung bestimmen. Alleine, in der Familie, im Team oder mit einer professionellen Begleitung findest du zurück auf den Weg, der genug Energiequellen bietet, damit du wieder Berge versetzen kannst.

Aktives Handeln

Ob du dich an eine neue Kalenderstruktur machst, Meilensteine definierst und To-Do-Listen schreibst oder ob du meditierst und zum Yoga gehst: Du handelst aktiv. Das ist gut. Denn darauf kommt es an. Handle, statt zu verzagen.

In der Ruhe liegt die Kraft

Muskelkraft stärkst du durch Sport. Auch dein Geist profitiert von Bewegung und Aktivität. Aber auch aktive Entspannung gehört dazu. Zeit, aufzutanken!



Zu neuen Zielen mit vollem Tank

Wer viel leistet, braucht viel Energie. Manchmal sprudelt sie von alleine und dann wiederum, scheinen alle Quellen zu versiegen.

Wer seinen Alltag mit Job, Familie, Ehrenamt und Co. gut meistern will, ohne am Ende kraftlos und ausgebrannt am Wegesrand zurück zu bleiben, braucht zwei Dinge: **Gute Organisation und Energiemanagement.**

Organisation

Die **Aufgaben des Alltags** wollen sortiert werden, damit sie effizient erledigt werden. To-Do-Listen, Klebezettel und Terminerinnerungen sind



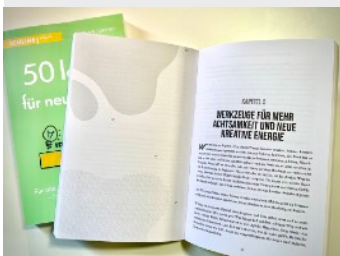
Gesundheit: Prio 1!

Ob Körper oder Psyche: Erkrankungen saugen Kraft und beeinträchtigen alles von der Kreativität über Konzentrationsvermögen bis hin zur Fähigkeit, emphatisch mit seinem Mitmenschen zu interagieren. Das gilt für Partnerschaft, Familie, Hobby und Beruf. Wer sich um die eigene Gesundheit kümmert, tut dies nicht für den Doktor oder die:den nörgelnde*n Partner*in, sondern geht nachhaltig mit den eigenen Energieressourcen um.

Ein paar Tipps:

- Genieße in Maße.
- Schlafe genug und gut.
- Finde Rituale, die dein Leben strukturieren und einen Mehrwert bieten.
- Bewege dich. Runter vom Sofa. Raus aus dem Büro.
- Höre auf dich. Tu' was dir gut tut. Du darfst auch nein sagen.
- Vermeide den Umgang mit Menschen, die deine Energie abziehen, ohne etwas zurück zu geben.
- Suche den Umgang mit Menschen, die dir Energie schenken.
- Spiele wie ein Kind und plane wie ein*e Erwachsene*r.

Kreativität hilft: Mein neues Buch ist da!



Kreativität gibt dir neue Energie und kann Entspannung schenken. Und Energie, die durch aktives Entspannen freigesetzt wird, dient als Sprit für deinen Kreativmotor. Achtsamkeit und kreatives Schaffen gehören eng zusammen. In meinem Buch liefere ich dir Ideen für beides.

wichtige Tools. Besonders das Smartphone ist dabei eine unglaubliche Hilfe. Alles auf einen Blick, immer dabei... Produktivitäts-Apps sowie die Verknüpfung zwischen **Kommunikation, Kalender und Kreativtools** sind Klasse. Was haben wir nur „früher“ (vor 2008!) gemacht?

Wer seinen Alltag in geordnete Bahnen bringen will, kann viel von Projektmanagementprozessen lernen. Man stellt **S.M.A.R.T.-Ziele** auf, skizziert einen Phasenplan mit Meilensteinen, hängt Arbeitspakete dran und legt Timings fest. All das lässt sich im Team oder alleine umsetzen.

Eines der wichtigsten Werkzeuge ist das Eisenhower-Modell. Jede Tätigkeit wird auf die Kriterien „**Wichtig**“ und „**Dringlich**“ beleuchtet. Aus dieser Kombination leitet sich ab, was wir tun. Delegieren, Terminieren, Sofort erledigen oder ignorieren: Diese Entscheidungen lassen sich mit dem Modell leicht treffen. Ist eine Aufgabe weder wichtig noch dringlich, gibt es keinen Grund, Energie auf sie zu verwenden. Also: ab in die Tonne mit dem „Klebezettel“, der uns an die Aufgabe erinnern soll.

Energiemanagement:

„Wenn ich platt vom Job bin, gehe ich in die Muckibude, dann bin ich wieder fit für die nächste Runde.“ Jeder kennt diese Ratschläge. Nicht jede*r muss ins Fitnessstudio, wenn der Akku alle ist. Aber der Mechanismus ist universell übertragbar. Denn im o.g. Tipp verstecken sich zwei kluge Komponenten.

1. Raus aus der Situation!

2. Wende dich einer Sache (oder Person) zu, die dir neue Energie gibt.

Es gibt Aufgaben und Personen, die Energie ziehen und solche, die sie geben. Die Rechnung ist einfach: Gestalte dein Leben aktiv so, dass du mehr Energie aus Tätigkeiten und Kontakten erhältst, als du abgibst. Es geht immer um ein **Energieplus** am Ende des Tages. Bist du abends müde? Gut! Du hast was geleistet. Bist du erschöpft? Achtung: Deine Energiebilanz stimmt nicht. Achte genau darauf. Und **triff Entscheidungen für mehr Energiespender und gegen Energiesauger**. Du bist es wert!

Traumbilder: Der Entspannungspodcast

- geführte Meditationen
- Autogenes Training
- Progressive Muskelentspannung
- Atemübungen
- Vorlesefotos und Traumreisen



kostenlos und mit Herz

Wichtiger Hinweis

Coachings, Seminare, Infoblätter und Podcasts sind kein Ersatz für eine Therapie. Bei ernstesten psychischen Problemen wie Depressionen u.ä. hole dir bitte professionelle Hilfe. Wende dich an deinen Hausarzt oder kontaktiere das **kostenlose Krisentelefon. 0800 / 11 10 111**