

Voller Energie  
&  
Lebensfreude!



3 INDIVIDUELLE  
POWERÜBUNGEN  
FÜR SOFORT MEHR  
ENERGIE  
IN DEINEM ALLTAG!

# Herzlich Willkommen bei deinen 3 individuellen Powerübungen für mehr Energie in deinem Alltag!



## Wieso 3 Powerübungen?

Hast du dir schon einmal überlegt, dass du automatisch viel mehr Motivation und Spaß im Alltag hast und dir vieles leichter fällt, wenn du Dinge tust, die du liebst? Also lass uns das für dich nutzen und deine Werte genau anschauen und daraus Energie entwickeln! Probiere es jetzt mit den 3 Übungen aus!



## Wieso überhaupt Energie?

Es gibt Dinge/Tätigkeiten/Menschen die dir Energie nehmen und solche, die dir Energie geben. Mit mehr Energie schaffst du auch viel mehr Dinge und fällst am Ende des Tages nicht ins Bett mit einem Kopf voller unerledigter Dinge.



## Wieso individuelle Übungen?

Du hast eine individuelle Kombination an Werten, die dich einzigartig machen. Also müssen auch die Übungen einzigartig sein. Lass uns die Übungen an deinen Werten ausrichten, so dass du sie für deinen Alltag optimal nutzen kannst!



## Wieso für den Alltag?

Energie brauchst du vor allem in deinem Alltag, denn für besondere Momente kratzt du gerne deine Reserven zusammen. Was aber, wenn du keine Reserven mehr hast? Darum lass uns mehr Energie in deinem Alltag integrieren, damit dir die Reserven nicht ausgehen! Damit hast du dann immer ein Lächeln parat!



## Was, wieso Lächeln?

Was bringt uns ein Leben, wenn wir es nicht schaffen zu lächeln? Lass uns dein Lächeln suchen und es so oft wie möglich zum Vorschein bringen! Eben ein Leben voller Energie & Lebensfreude!

# EINFÜHRUNG

# Werte nutzen, um Energie aufzuladen!



Ein Grundpfeiler der Ninja Adventures ist es, deine Werte in dein Leben zu integrieren, um dein Leben mit mehr Lebensfreude zu füllen. Heute geht es darum, wie du deine Energie aufladen kannst, in dem du deine Werte nutzt und sie mit Leben füllst.

Die drei folgenden Übungen beleuchten dabei unterschiedliche **Perspektiven**.

Da es hier wie erwähnt sehr individuell zugeht, funktioniert nicht alles für jeden und in jedem Lebensabschnitt gleich gut. Schau für dich, was für dich am Besten funktioniert und passe es dir entsprechend an. Es gibt kein Rezept, das für alle gleichermaßen funktionieren kann.

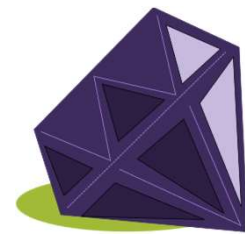
## DIE PERSPEKTIVEN:

1. Du kannst ganz viel Energie aufladen, in dem **du für dich selber** bestimmte Dinge tust, die innerhalb deines Wertesystems liegen. Dir ist vielleicht Sicherheit besonders wichtig, dann sorgst du selber für deine Sicherheit – sicherer Job, sichere Unterkunft,... Das gibt dir alles Sicherheit und Halt und hält dir Energie frei für andere Themen, da du dir hier keine Gedanken mehr machst.
2. Ein zweiter Weg kann es sein, in dem **du für andere** bestimmte Dinge tust, die innerhalb deines Wertesystems liegen, was dir wiederum Energie zurück gibt. Dir ist Sicherheit wichtig, du sorgst dafür, dass deine Angestellten sicher sind. Dies gibt dir das Gefühl, du tust „das Richtige“. Vielleicht ist es für die anderen gar nicht so wichtig, aber für dich ist es das und daher fühlst du die Energie.
3. In der dritten Perspektive, bringen **andere dir** den deinen Wert und zeigen dir so, dass sie auf einer Welle mit dir sind, was wiederum Energie zu dir bringt. Vielleicht auch noch mehr. Dir ist Sicherheit wichtig und du hast eine/n Partner/in, der/die entsprechend gut verdient. Aus materieller Sicht fühlst du dich gut und bist dankbar für diese Sicherheit. Auch diese Dankbarkeit gibt dir Energie.

Es gibt natürlich noch mehr Perspektiven, die sich zum Beispiel mit dem Wert deines Gegenübers beschäftigen, oder mit der Kombination mehrerer Werte. Hier bleiben wir bei diesen 3 Perspektiven und schauen sie genauer an.

# ENERGIE AUFLADEN

# Praktische Übungen



In den Übungen wollen wir **die verschiedenen Perspektiven an einem Beispiel** ganz praktisch ausprobieren.

Hinweis: Sollte der gewählte Beispiel-Wert nicht zu dir passen, suche dir gerne einen anderen aus und passe die Übung entsprechend an.

## Übung 1: Perspektive 1: Du gibst dir selber Energie

Integriere einen Wert in deine Lebensbereiche und fülle ihn mit Leben.

## Übung 2: Perspektive 2: Du gibst anderen deinen Wert, das bringt dir Energie

Da es sich um **DEINEN** Wert handelt, gibst du ihn natürlich gerne und fühlst dich auch wohl damit und von Dingen, bei denen wir uns wohl fühlen, laden wir unsere Akkus meistens **auf**. (Hinweis: Denke hier daran, nicht jeder möchte deine Werte leben, also überfrachte keine Personen damit. Werden sie genervt, stellt sich bei dir dieses gute Gefühl auch nicht mehr ein.)

## Übung 3: Andere geben dir Energie

Natürlich lebst du gerne in einem Umfeld, dass deine Werte teilt. Suche dir Menschen, die dich darin bestärken und deine Werte leben. Oder bringe andere dazu, es mit deinem Wert auszuprobieren – aber bitte immer auf lebenswerte Art & Weise! Wir wollen hier keine Manipulation! 😊

# JETZT GEHT'S LOS

Hinweis:

Da wir keine Betrachtung deiner Wert im Vorfeld gemacht haben, nehmen wir einen **allgemeinverträglichen Beispielwert** für diese Übung.

1. Suche dir **einen Lebensbereich**, in dem du mehr Energie suchst?

(z.B.: Gesundheit, Soziale Beziehungen, Partnerschaft, Karriere, persönliche Entwicklung, finanzielle Sicherheit)

**Beispiel: GESUNDHEIT**

2. Nimm dir nun **einen Wert**, starte gerne erst einmal mit diesem Beispielwert, um das Prinzip zu verstehen.

(Du kannst das später beliebig mit anderen Bereichen und Werten wiederholen)

**Beispiel: FLEXIBILITÄT**

3. Überlege dir nun, ob du **diesen Wert** in **diesem Lebensbereich** schon **lebst**, notiere dir ein paar Stichworte dazu, ob und wie du das tust.

4. Wie könntest du diesen **Wert hier leben**? Versuche besonders kreativ zu denken, umso mehr Energie ziehst du aus dem Ergebnis.

Beispiel: Welche **flexible** (dein Wert) Tätigkeit passt zum Lebensbereich **Gesundheit**? Fällt dir eine Kleinigkeit ein, die du jetzt sofort umsetzen kannst? (Schreibe mind. 3-5 Ideen auf.)

Beispiele: jeden Tag woanders spazieren gehen, durch die Stadt gehen und dabei immer dahin gehen, wo die Ampel gerade grün leuchtet, ...

5. Such dir nun eine Sache aus **und tu es** 😊

(Natürlich keine Tätigkeiten die jemanden verletzen oder anderweitig belästigen.)

6. **Reflektiere** danach, wie du dich fühlst. Was hat es dir gebracht?

Hinweis:

Da wir keine Betrachtung deiner Wert im Vorfeld gemacht haben, nehmen wir einen **allgemeinverträglichen Beispielwert** für die Übung.

## Wert: Wertschätzung

Sage jemand anderem, dass du ihn wertschätzt, für das **WIE** er/sie ist! Einfach mal so, ohne Anlass!

Hinweis: Formuliere dabei das WIE beschreibend, z.B. ich liebe deine kreativen Ideen!

## Probiere es jetzt aus!

Sitzt jemand neben dir? Oder schicke jemandem eine Nachricht!

### Reflektion:

Bringt die Reaktion dir Freude, ein Lächeln und schon ein Stück Energie? Notiere dir die Reaktion!

Wenn das **nicht DEIN Wert** ist, dann kann es sich für dich „ok“ oder auch trotzdem gut anfühlen.

Machst du das mit einem **DEINER Werte** fühlt es sich **RICHTIG, RICHTIG gut** an und solche Kleinigkeiten geben dir bereits Energie!

Hinweis:

Da wir keine Betrachtung deiner Wert im Vorfeld gemacht haben, nehmen wir einen **allgemeinverträglichen Beispielwert** für die Übungen.

Statt dem Ansatz du tust etwas für dich (Übung 1) oder du tust etwas für andere, um etwas zurück zu bekommen (Übung 2), bezieht sich Übung 3 auf die Veränderung deines Umfeldes. Wir und somit unsere Energie werden auch immer von unserem Umfeld beeinflusst. Daher kann man sich auch über dieses Energie zurück holen.

In dieser Übung schauen wir also, wie du dir ein Umfeld aus deinen Werten kreieren kannst, damit dieses dir Energie gibt.

### Beispielwert: Verbundenheit

Du möchtest Verbundenheit mehr leben, weil dieses Gefühl dir Stärke und Energie gibt. Dabei möchtest du das nicht nur für dich selber integrieren, sondern dein Umfeld soll dir über den Wert Energie zukommen lassen.

Überlege dir also, wie du dein Umfeld dazu bekommen kannst dir Verbundenheit zu geben.

**Beispiel in Bezug auf den Lebensbereich „Soziale Beziehungen“:** Du könntest eine Nachbarschaftsparty machen, die dann im Anschluss reihum regelmäßig stattfindet.

**Beispiel in Bezug auf den Lebensbereich „Gesundheit“:** Du willst dich mit deiner Gesundheit verbundener fühlen, ohne, dass du dich ganze Zeit etwas gibst, denn in dieser Übung möchtest du von deinem Umfeld Energie bekommen. Wie wäre es, wenn du dich auf die Wiese legst und alle Sinne öffnest? Der Wind gibt dir ein Kribbeln, die Käfer einen neuen Blickwinkel, die dunkle Glocke am Nachbarshaus besänftigt deine Ohren...

## WAS PROBIERST DU AUS?

Denke auch an die Reflektion: War es der richtige Wert? Was hat es dir gebracht?

# Was wir gemacht haben:

- Wir haben uns bisher **drei Perspektiven** angeschaut.
- Wir haben **Beispielwerte** verwendet.
- Wir haben **3 Übungen**, für die Arbeit mit Werten ausprobiert.

## Stell dir vor...

- Wir nutzen **deine persönlichen Werte**, statt eines Beispielwertes
- Wir nutzen die **unterschiedlichen Perspektiven**, passend zu deinen jeweiligen Werten und Situationen
- Du würdest die **Kombination deiner Werte** kennen und damit das Potential noch einmal steigern
- Du kennst **konkrete Anwendungsfälle**, wobei dir dein Wissen, um deine Werte ganz konkret helfen, zum Beispiel:
  - um deine Balance zu finden,
  - deinen Fokus zu erreichen,
  - deine Energiequelle verwertbar zu machen,
  - deine Partnerschaft verbessern,
  - andere besser verstehen,
  - dich klarer positionieren,...

Die Arbeit mit deinen Werten bietet so viel Potential!

ES IST SO VIELES MÖGLICH



# Du willst tiefer in deine Werte einsteigen?

Du willst deine Werte wirklich richtig gut kennen, um sie aktiv zu leben und dir ganz bewusst ein glückliches Leben zu gestalten?

Wie wäre es mit einem leichten Einstieg?  
Zum Selbermachen!



40 Karten. Block. Stift. 3D-Ninja Figur. Online-Begleitmaterial.

Zu jedem Kartenset gibt es aktuell ein kostenloses (!) 1:1 Gespräch als Bonus dazu, um deine Erkenntnisse zu vertiefen!

Alle Details zum Kartenset findest du hier:

➡ **KARTENSET** ⬅

Du hast Fragen?

Melde dich gerne bei mir:

[Adriane@ninjaadventures.de](mailto:Adriane@ninjaadventures.de)



[www.ninjaadventures.de](http://www.ninjaadventures.de)