



WO IST DIE ENERGIE?

- ▶ Deine Energie ist Dein Motor für Deinen Alltag. Jeder Mensch hat sie im Überfluss. Oft ist sie oft verschüttet oder überlagert beispielsweise von der Erfüllung von Erwartungshaltungen, Mustern oder Glaubenssätzen.
- ▶ Energie ist alles, worauf Du Lust hast oder was Du aktiv vermeidest. Eine Blockade oder alles, was ein "rotes Tuch" für dich ist, bindet auch Deine Energie.
- ▶ Sie ist ein guter Kompass für den Umgang mit Dir selbst und die Gestaltung Deines Alltags. Deine Energie ist immer genau dort, wo Du entschieden hast, dass sie sein soll, auch wenn Dir das nicht immer bewusst ist.
- ▶ Dass Du wenig Energie hast oder Deine Energie weggeht, hat immer einen Grund. Deine Wahrnehmung lädt Dich ein ihn zu entdecken.
- ▶ Verwechsle Energie nicht mit Aktionismus. Bei Aktionismus tust Du Dinge für eine wie auch immer geartete Reaktion von außen. Energie ist zutiefst auf Dich selbst bezogen
- ▶ Deine Energie hat immer etwas mit Dir zu tun. Dort bist Du am stärksten vorhanden und dort geht auch Dein Entwicklungsweg weiter.
- ▶ Es gibt Aufgaben, die zum täglichen Leben dazugehören. Wenn Du spürst, dass dort keine Energie hingeht, kannst Du Dich fragen, warum die Energie gerade nicht dort sein kann, wo sie sein sollte. Warum gehen Deine Gedanken weg bei den Aufgaben, die du erledigen musst? Wohin gehen sie?



TRAININGSAUFGABEN

- ☐ Halte mehrfach pro Tag inne und spüre, wo Deine Energie gerade ist. Das Ziel ist, Deine Wahrnehmung für Dich und Deine Energie zu schärfen.
- ☐ Nimm wahr, wie sehr Du im Alltag Deine Energie spüren kannst.
 - a) Wo ist Deine Energie, wenn Du für Dein Einkommen arbeitest?
 - b) Wann ist Deine Energie da, wann geht sie weg?
 - c) Wo ist Deine Energie, wenn Du eigene Projekte verwirklichst?
 - d) Wo ist Deine Energie, wenn Du mit Deinen Freunden zusammen bist? Wer sagt nie was? Wer spricht immer?
 - e) Wo ist die Energie, wenn Du Dir Zeit für Dich nimmst?
 - f) Wohin geht die Energie, wenn Du Deinen Haushalt machst oder andere Dinge des Alltags?
 - g) Was passiert mit Deiner Energie, wenn Dir langweilig ist?
- ☐ Mache in zwei Wochen an mindestens 5 Tagen jeweils 3-5 Stopps, spüre Deiner Energie nach und notiere Deine Wahrnehmung. Besprich sie mit Deinen Trainingspartnern.