



Wege zu mehr Lebensenergie: Sind Sie Energiegewinner oder Energieverlierer?

Zur Umsetzung von Ideen und zum Erreichen von Zielen benötigen wir Energie. Unsere Lebensenergie ist eine wertvolle Ressource. Sie steht jedem Menschen zur Verfügung – mal mehr, mal weniger. Wie bei allen kostbaren Ressourcen kommt es darauf an, sie gezielt einzusetzen und kontinuierlich aufzuladen.

Opfer oder Gestalter?

Egal wie zufrieden oder unzufrieden Sie mit Ihrer Situation sind – machen Sie sich bewusst, dass Ihre Situation Ergebnis Ihrer Handlungen und Entscheidungen ist.

Wir entscheiden: sind wir Opfer unseres Schicksals? Oder gestalten wir unser Leben selbst. Diese Entscheidung, die jeder Mensch für sich selbst fällt, ist der Stoff, aus dem unsere Energieschienen gemacht sind, auf denen unser Erfolgzug rast, schleicht oder stehen bleibt. Schauen wir uns diese Schienen einmal genauer an.

Die Schienen

Schiene 1: Ich stelle mich begeistert auf die Fakten ein. Mir geht es gut. Ich gebe mein Bestes. Mein Energie-Zug rast. Ich gewinne Energie.

Schiene 2: Ich stelle mich widerstrebend auf die Fakten ein. Ich muss es ja tun, was bleibt mir anderes übrig? Ich passe mich lustlos an, vielleicht werde ich krank. Mein Energie-Zug schleicht dahin, vielleicht bleibt er sogar stehen. Ich verliere Energie.

Schiene 3: Ich stelle mich konstruktiv auf die Fakten ein. Ich nehme erst einmal an, was ist. Dann bringe ich eigene Ideen ein. Ich nehme Verantwortung an, gebe mein bestes, lerne und wachse. Mein Energie-Zug nimmt Fahrt auf und mit der Zeit gewinne ich Energie.

Schiene 4: Ich stelle mich unbewusst gegen die Fakten. In mir ist Widerstand, ich vergesse, weiche aus, komme zu spät. Ich ärgere mich über mich selbst, über andere, werte mich ab, leide. Mein Energie-Zug fährt mit angezogener Bremse. Ich verliere Energie.

Schiene 5: Ich stelle mich bewusst gegen die Fakten. In mir ist Widerstand, ich will das nicht, ich weiche aus. Ich lehne neue Erfahrungen offen ab, ich halte dagegen. Ich stecke andere damit an. Mein Energie-Zug bleibt stehen. Ich verliere sehr schnell viel Energie.

Schiene 6: Die Fakten gefallen mir nicht. Sie stehen im Widerspruch zu meinen Werten. Ich arbeite nicht dagegen, sondern suche eine Alternative. Mein Energie-Zug wechselt das Gleis und beschleunigt. Ich gewinne Energie.

Change it, love it, or leave it

Eine amerikanische Binsenweisheit. Egal wie zufrieden Sie mit Ihrer Situation sind – Ihre Situation ist Ergebnis Ihrer Handlungen und Entscheidungen. Sie sind kein Opfer des Schicksals. Sie können Ihre Situation verändern oder gar ein anderes Betätigungsfeld suchen. Oder Sie können die Situation annehmen. Dann gewinnen Sie Energie. Die Schienen 1, 3 und 6 sind Energie-Lieferanten. "Love

*Nicole Schönherr ist Mitinhaberin von
SchoenherrConsult.
nicole.schoenherr@schoenherrconsult.com*



it" ist die Schiene 1. "Change it" ist die Schiene 3: konstruktives Annehmen und Gestalten. "Leave it" ist die Schiene 6: offene und klare Entscheidung für etwas anderes. Auf diesen drei Schienen sind Sie mit sich und der Welt im Einklang.

Konstruktives annehmen

Schiene 3 ist kein einfaches Gleis. Die Motivation ist begrenzt. Dennoch fällen Sie eine klare **innere Entscheidung**. Und Sie **ändern die Einstellung** zu Menschen und Dingen. Sie lassen sich ein, sind offen und konstruktiv. Sie gestalten die Situation, suchen Freiräume, um im Einklang mit sich selbst zu bleiben. Das ist keine bedingungslose Liebe, sondern eine "sachliche Romanze" (Erich Kästner). Sie geben ihr Bestes und wissen, wann es an der Zeit ist, eine **äußere Entscheidung** zu fällen und auf Schiene 6 nach Alternativen zu suchen

Der Wechsel auf Schiene 6 geschieht idealerweise ohne Zorn und Eifer¹⁾. In unserer Praxis ist das nicht immer so. Wer sich für die Schiene 6 entscheidet, tut das nach langer Überlegung, oft mit Angst vor Unsicherheit und Statusverlust. Das gilt vor allem dann, wenn der Wechsel von außen, mit wohlmeinenden Andeutungen oder Abfindungs-Angeboten "gefördert" wurde. Ganz ohne Zorn und Eifer geht es dann doch nicht. Wer sich in diesem Fall nicht auf Schiene 6 sieht, könnte erst einmal auf Schiene 3 gut fahren: mit konstruktivem Annehmen und Gestalten. Sonst wechseln Sie im Zorn, weisen mit Eifer Schuld zu und vergeuden wertvolle Energie, die sie für den Neuanfang brauchen. Zorn und Eifer sowie Leiden gehören auf die Schienen 2, 4 und 5. Sie sind Gift für die Motivation.

Gelassen bleiben

Rollen auf den Schienen 1, 3 und 6 ist eine nie versiegende Quelle guter Lebensenergie. Die hilft uns dabei, in der Welt die für unsere persönliche Entwicklung wirklich wichtigen, notwendigen Entscheidungen zu fällen. Eine gute Einstellung hilft uns auch, die äußere Welt mit mehr **Gelassenheit** zu betrachten. Ein oft zitiertes Stoßgebet zeigt, wie eine gute Balance zwischen Entscheidungen in der inneren und äußeren Welt aussieht:

*"Der Herr gebe mir die Kraft, die Dinge zu ändern, die ich ändern kann,
Er gebe mir die Gelassenheit, die Dinge hinzunehmen, die ich nicht ändern kann,
und er gebe mir die Weisheit, das eine vom anderen zu unterscheiden"*

Unser Tipp für Energiegewinner

Jeder kann für seine Einstellung etwas tun. Ich empfehle, sich auf jeden Tag positiv einzustimmen. Dazu beantworten Sie, am besten schriftlich, die folgenden Fragen zu Tagesbeginn:

1. *Wie gefällt mir meine Stimmung? Was will ich daran ändern?*
2. *Was ist mein Leitsatz für den Tag?*

Beispiele: "Ich sage anderen, was ich möchte", "Jeder Fehler ist eine Chance", "Ich akzeptiere den anderen so, wie er ist", "Ich konzentriere mich auf das Schöne und Gute", "Ich spreche nur positiv" etc.
3. *Was gönne ich mir für Körper, Geist und Seele?*
4. *Was tue ich heute für andere? Wie ist meine Einstellung ihnen gegenüber?*
5. *Wem spreche ich heute eine Anerkennung aus? Wem sage ich heute, dass er ein wichtiger Mensch in meinem Leben ist?*
6. *Wie verhalte ich mich heute in schweren und belastenden Situationen?*
7. *Welche dringenden und wichtigen Aufgaben gibt es heute für mich?*
8. *Für was kann ich in meinem Leben dankbar sein?*

Mit den Antworten auf Fragen für Energiegewinner wissen Sie, was ich heute erreichen wollen. Sie haben eine gute, positive Einstellung zu sich, zu anderen Menschen und zu Ihrer Umwelt. Was wird geschehen, wenn Sie so in den Tag gehen?

Alles Gute und Positive, das Sie ausstrahlen, alle Achtung, Wertschätzung und Liebe, die Sie anderen Menschen schenken, kommt früher oder später auf Sie zurück. Wer so lebt, der ist ein Energiegewinner.

¹⁾ sine ira et studio, ohne Zorn und Eifer, war die Maxime des römischen Historikers Tacitus