

Kennen Sie das, Sie sind am Abend völlig erschöpft, haben Kopfschmerzen und sind gereizt, wobei der Tag doch so gut angefangen hat? Was raubt uns unsere Vitalität und wie können Sie gestärkt und energievoll den Tag beenden?

Wenn in unserem westlichen, wissenschaftlich geprägten Weltbild von Energie gesprochen wird, meinen wir meist die Energie, die wir zum Betreiben von elektronischen Geräten benötigen, die uns die Wohnung oder das Büro heizt oder die in unseren Unternehmen die Maschinen am Laufen hält. Damit wir diese Energie möglichst schonend einsetzen, können wir uns an Energieexperten wenden, Pläne aufstellen, wie wir effektiv und effizient mit dieser Energie umgehen können und bewusst auf den Energieverbrauch achten. Gleichsam können Sie fragen, wie es mit Ihrer inneren – intrinsischen – Energie aussieht. Die Energie, welche Sie am Morgen aus dem Bett steigen lässt, die Sie den Tag über (mehr oder weniger konzentriert) zur Verrichtung Ihrer Arbeit aufbringen oder die Ihnen die Möglichkeit gibt, sich am Abend mit einem lieben Menschen zum Essen zu verabreden? Im Kontext des Robusten Lebenskonzeptes verbinden wir mit dem Begriff Energie genau diese Qualitäten, allgemein zusammengefasst als unser Wohlbefinden, Lebensenergie oder unsere Vitalität.

Gesundheit bedeutet nicht mehr nur das Gegenteil von Krankheit, sondern ein Bewusstsein für die Balance der individuellen Lebensenergie. – Zukunftsinstitut GmbH

Das Messen Ihrer Energie ist zunächst rein subjektiv, indem Sie nach Ihrem inneren Empfinden einschätzen, ob eine Situation Ihnen beispielsweise Kraft und Auftrieb (Energie) gibt oder Sie eher müde, schlapp und ausgelaugt zurücklässt. Ein Bewusstsein für unsere täglichen Auf und Ab's zu entwickeln, kann uns helfen, unser Leben dahingehend zu gestalten, dass wir aus unserem Vollen greifen und neuen Herausforderungen mit Begeisterung entgegengehen können.

Haben Sie ein Gefühl dafür entwickelt, was Ihnen als Energielieferant (oder -Quelle) zur Verfügung steht, so können Sie sich vor anstehenden Anstrengungen (Besprechungen, arbeitsintensiven Zeiten, ...) stärken und Ihren Energieräubern genügend Kraft und Ausdauer entgegenstellen. Dieses Bewusstsein ist nötig, um Ihren Einflussbereich zu nutzen, um die für Sie sinnvollen Veränderungen umzusetzen.

Im Folgenden laden wir Sie dazu ein, Ihrem Wohlbefinden einen wichtigen und zentralen Platz in Ihrem Alltag zu geben. Die aufgeführten Übungen zeigen Ihnen beispielhafte Methoden um genau dies zu trainieren.

Zum Messen Ihrer Energie halten Sie kurz inne, spüren hin, wie es Ihnen gerade geht. Wie fühlt sich Ihr Körper? Wie klar sind Ihre Gedanken? Welche Emotionen verspüren Sie gerade? Kommt Ihnen ein Bild von Ihnen in der momentanen Situation? Wie viel Energie haben Sie gerade auf einer Skala von **0 = gar keine Energie** bis **10 = voller Energie**?

1 Begriffsklärung

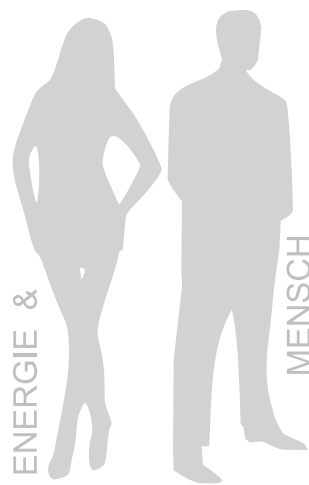
Welche Synonyme verbinden Sie mit dem Begriff Energie:
Vitalität,

2 Energiestatus

Messen Sie Ihren aktuellen Energiestand:

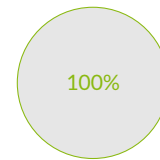


Wie können Sie diesen ggfls. erhöhen:



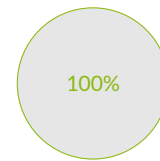
3 Energiequellen

Was gibt Ihnen – wie viel – Energie?



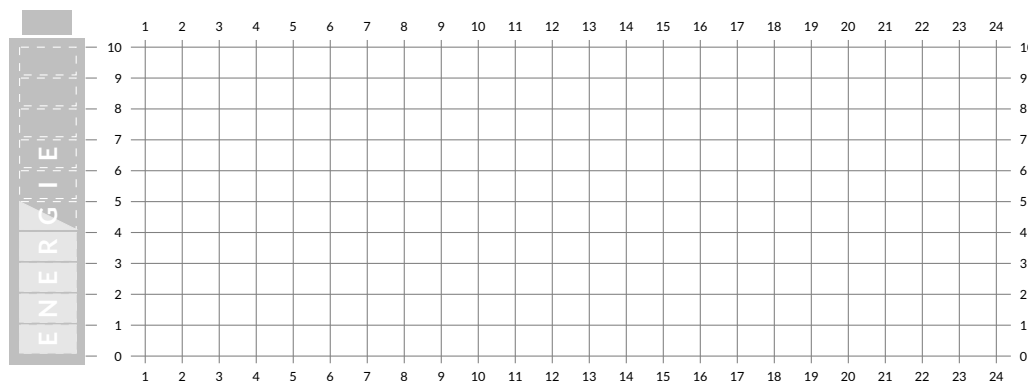
4 Energieräuber

Was nimmt Ihnen – wie viel – Energie?



5 Energiebilanz

Verfolgen Sie Ihren Energiestand entlang eines typischen Tages. Identifizieren Sie Energiequellen und -Räuber. Wie fällt die Gesamt-Energiebilanz aus?



Personal Coaching

Für unser Coaching ist der Begriff der Energie ein zentrales Element. Wir nutzen ihn um unsere Vitalität messbar zu machen, sowie als einen Kompass ein ganzheitliches und stimmiges Lebenskonzept zu kreieren – Ihr persönliches robustes Lebenskonzept.