



Als Führungskraft gehört es zu unseren Aufgaben, ein vertrauensvolles und klares Arbeitsfeld zu schaffen, in welchem jede Mitarbeiterin und jeder Mitarbeiter ihre/seine Fähigkeiten, Ressourcen und Kreativität entfalten kann und genügend Raum zur persönlichen Entfaltung findet. Nur so können außergewöhnliche Ergebnisse erzielt werden.

Jeder Mensch hat sein ganz persönliches Energiebild (► energetisches Persönlichkeitsprofil), aus dem heraus wir bestimmte Herausforderung freudig annehmen und anderen wiederum aus dem Weg gehen. Auch die Entwicklung und Umsetzung von neuen Projekten/Produkten unterliegt ganz bestimmten energetischen Prozessen, auf die wir als Mensch effektiv und effizient oder ineffektiv und ineffizient reagieren können.

Im Folgenden beleuchten Sie einen beispielhaften Prozessablauf mittels der fünf Energiequalitäten: den Wandlungsphasen Holz, Feuer, Erde, Metall und Wasser. Die Erkenntnisse lassen sich auf jeden Ihnen bekannten Entwicklungs- oder Lernprozess übertragen. Beispielsweise können so Teams energetisch positiv auf neue Anforderungen ausgerichtet werden.

Gehen Sie nun die einzelnen Wandlungsphasen anhand des von Ihnen gewählten Beispiels durch und beantworten Sie jeweils die folgenden Fragen:

- Beziehen Sie all Ihre Intelligenzen mit ein (Körper, Gedanken, Emotionen, Intuition, Energie ► FREI-Modell). Was signalisieren sie? Was brauchen sie, um diese Phase eines Prozesses im Sinne des Erfolges ausgeglichen zu durchlaufen? Welche Ressourcen haben Sie, welche brauchen Sie? Sind Sie und Ihr inneres Team für diesen Schritt gut aufgestellt?



*Bei Unbehagen oder Stress klopfen Sie die abgebildeten vier Klopfpunkte (Stirn, Unter Nase, Unter Lippe, Brust) der Reihe nach von oben nach unten solange, bis sich Ruhe und Gelassenheit einstellt. Notieren Sie alles, was Ihnen in den Sinn kommt und bringen Sie es in Bezug zu Ihrem Thema.*



### Energiequalität: Wandlungsphase Holz

Beginn; Ideen; Kreativität; Neugier; Planung; Phantasie; Forschergeist; Neuanfang

**Zu viel:** Hektik; fehlerhafter Planung; viele Ideen, wenig Umsetzung

**Ausgeglichen:** Motivation; Handlungsbereitschaft; Anregung von Phantasie

**Zu wenig:** Mangelnde Innovation; Verhaftung in alten Strukturen; Starre



### Energiequalität: Wandlungsphase Feuer

Durchhalten; Ausdauer; Handeln; Umsetzung; beständiges Wiederholen

**Zu viel:** Rücksichtslos; dogmatisch; "über Leichen gehen"

**Ausgeglichen:** Ernüchterung aushalten; Wichtigkeit des eigenen Handelns

**Zu wenig:** Aufgeben; mangelnder Einsatz; (hier scheitern viele Projekte)



### Energiequalität: Wandlungsphase Erde

Genießen; Etappenziele feiern; Selbstsorge;

**Zu viel:** Selbstüberschätzung; egozentrisch; abgehoben; Maß geht verloren

**Ausgeglichen:** Selbstbewusstsein; -vertrauen; Einsatzfreude; Anerkennung

**Zu wenig:** Fehlende Motivation; Frustration; Stagnation; fehlendes Zutrauen



### Energiequalität: Wandlungsphase Metall

Wertschätzung; Bilanzieren; Vorrat aufstocken; Reflektion; Überprüfen

**Zu viel:** Zu kritisch; keine Riskiofreudigkeit; keine Anerkennung; unsicher

**Ausgeglichen:** Abwägen; wertschätzend; klarer Überblick des Status quo

**Zu wenig:** Mangelnde Reflektion und Kritikvermögen; stur; unrealistisch



### Energiequalität: Wandlungsphase Wasser

Erkennen des Endes; Wertschätzung; Loslassen;

**Zu viel:** Anhaften; fehlende Sicherheit & Gewissheit; Verlustangst

**Ausgeglichen:** Platz für Neues schaffen; Sicherheit; Mut; Ruhe; Flexibilität

**Zu wenig:** Fehlende Wertschätzung; Resignation; Pessimismus



Es gilt nun wieder von vorne zu beginnen, mit einem neuen Projekt in die Wandlungsphase Holz fortzuschreiten. So sind wir immer wieder Anfänger, aber auf immer höherem Niveau!

- ▶ In welcher Phase befinden Sie sich derzeit?
- ▶ Welche Schlussfolgerungen können Sie für das optimale Umsetzen des Prozesses ziehen?

Betrachten Sie hierzu Ihre Notizen und sortieren Sie diese nach Wichtigkeit. Reflektieren Sie und beginnen Sie noch heute mit der Umsetzung, Schritt für Schritt.



### Personal Coaching

Wir haben das Protokoll "Erfolg buchen" entwickelt, um Prozesse ganzheitlich und vor allem nachhaltig durch die verschiedenen Stufen erfolgreich zu gestalten. Neben dem Aufspüren von inneren Saboteuren, gilt es Lernschritte in den unausgeglichenen Wandlungsphasen zu etablieren, um diese optimal zu durchlaufen.