

# Energiebilanz: finde deine Kraftquellen im Alltag

Für die kommenden Wochen, beobachte dich in deinem Alltag und schärfe dein Bewusstsein dafür, was dir gut tut und was sich eher negativ auf deinen Energiehaushalt auswirkt. Das ist eine simple Aufgabe, die jedoch wichtig ist, weil wir oft von Termin zu Termin hetzen und uns nicht bewusst machen, wo wir vielleicht Energie verlieren. Dann fragen wir uns, warum wir so erschöpft sind und finden die Stellschrauben nicht, an denen wir drehen können. Wahrscheinlich kennst du die Metapher, dass wir nicht nur im Flugzeug uns selbst zuerst die Sauerstoffmaske aufsetzen sollen, bevor wir anderen Menschen helfen können. Dies gilt auch im Alltag. Die eigenen Energietanks zu füllen bzw. darauf zu achten, dass sie immer gefüllt sind, ist nicht nur überlebenswichtig und weise, sondern dienlich für alle Beteiligten. Für einen guten Pegelstand ist es dann wichtig, den Tank an sich immer wieder zu checken, dass nicht verborgene Lecks die eigene Arbeit sabotieren.

## Los geht's:

Beobachte dich im Alltag und beantworte dir die Fragen:

- Was bringt mir Energie?
- Was zieht mir Energie?

Sammele deine Antworten und notiere sie. Du kannst dir dafür 2 verschiedene Zettel nehmen oder auch eine Tabelle erstellen.

Weite ruhig deinen Blick für alle Lebensbereiche, dann achte genau auf das, was mit deiner Arbeit, deinem Job zusammenhängt und mit den Bereichen, bei denen du vermutest, dass mehr Energie abfließt, als zurückkommt. Vermeide Schuldzuweisungen und Erklärungen. Zunächst geht es um die reine Beobachtung.

Sei dein eigener Detektiv, deine eigene Detektivin.

# Energiebilanz: finde deine Kraftquellen im Alltag

Hier ein Beispiel:

<b>Was bringt mir Energie? ☺</b>	<b>Was zieht mir Energie? ☹</b>
Musik,	Geschlossene Räume,
Natur,	Viele Menschen
Freunde,	Wenige Menschen
Arbeit an,	Durcheinander
Arbeit mit,	Eintönigkeit
Bewegung,	Arbeit an,
Tiere, ...	Arbeit mit,...

Wenn dir Musik Energie gibt, welche Art Musik ist das dann? Welche unterschiedlichen Varianten stellst du in den unterschiedlichen Situationen fest (welche Musik bei welcher Tätigkeit)?

Auch wenn alles veränderlich ist, je nachdem, wie du es bewertest und interpretierst, wird es vermutlich „Grundeinstellungen“ geben, bei denen du merkst, dass du dann mehr bei dir bist oder eben nicht, dass du währenddessen oder danach erfüllter bist oder das Gegenteil zutrifft.

Du kannst dann auch aus deiner Erinnerung schöpfen, um ein noch klareres Bild dafür zu bekommen, was dir schon immer gut getan hat und was noch nie dein „Ding“ war. Oder stell dir deinen perfekten Tag vor, und schaue, was du dann tust, mit wem, was dich dann besonders glücklich und energiegeladen gemacht hat.

Bei dieser Reflexions- und Forschungsaufgabe geht es nicht darum, dir mit den Ergebnissen einen Strategieplan zu machen. Zunächst ist es wichtig, dass du ein feineres Gespür für dich bekommst und das Feld der Möglichkeiten erweitern kannst, aus dem du schöpfen und in das du eintauchen kannst.

# Energiebilanz: finde deine Kraftquellen im Alltag

Oft reicht es auch, Dinge nur bewusster wahrzunehmen, um den eigenen Alltag bzw. einzelne Aspekte in bestimmten Bereichen selbstbestimmter gestalten zu können, damit der (Berufs-)Alltag energiegeladener und erfüllender wird.

Solltest du dir Veränderungen wünschen, dann entwickle Ideen für Alternativen, für die Dinge, die du ändern und beeinflussen kannst. Aus dem, was du als Ressourcen und „Energieräuber“ identifiziert hast, was kannst du mehr integrieren, was reduzieren? Finde deine Stellschrauben, an denen du drehen kannst.

Wie lassen sich z.B. auslaugende Meetings für dich effizienter gestalten, welche Aktivitäten kannst du in die Natur „verlagern“?

Achte ruhig auch auf deine eigenen Gedanke- und Handlungsmuster, mit denen du dir selbst Energie gibst oder raubst. Die Wahrnehmung reicht, gezwungenes „positives Denken“ soll nicht das Ziel sein.

Um in ein Energieplus zu kommen, kannst du dir die Frage stellen:  
Wenn ich jetzt wüsste, was gut für mich ist, was würde ich dann tun?  
Geh dabei ein bisschen in die Tiefe, nimm dir Zeit dafür, zu entdecken, was hinter dem Wunsch steckt. Und dann tu es 😊

*Platz für deine Impulse*

