

Kapitel 1: Das Energierad

An welchem Abschnitt in Ihrem Leben stehen Sie momentan?

Haben Sie das Gefühl, vor Energie nahezu überzuschäumen oder beschleicht Sie jeden Morgen eher der Eindruck, Sie würden etwas versäumen. Diese dumpfe Erkenntnis, etwas würde in Ihrem Leben fehlen?

Jetzt erlaube ich mir, Ihnen noch eine weitere Frage zu stellen: Wie antworten Sie, wenn Sie nach Ihrem aktuellen Befinden gefragt werden? Sagen Sie dann: »Danke, mir geht's blendend! Ich weiß gar nicht wohin mit meiner Energie«, oder äußern Sie eher ein: »Na ja, irgendwie muss es ja vorwärts gehen, nicht wahr?«

Die Zuvielisation

Wir leben heute in einer Zeit, die ich als »Zuvielisation« bezeichne. Diese aktuelle Epoche zeichnet sich durch ein Ungleichgewicht der Kräfte aus. Diese Kräfte sind schlicht einfach aus dem Lot und fatalerweise wollen genau diesen Punkt die meisten Menschen nicht wahrhaben. Viele von uns leben nach dem Motto, dass ihnen noch ausreichend Ressourcen zur Verfügung stehen und so lange diese ausreichen, können sie weiterhin Teil der Leistungsgesellschaft bleiben. Anders ausgedrückt: Viele von uns kriechen in Wahrheit auf dem Zahnfleisch daher, mobilisieren jeden Tag aufs Neue ihre letzten Kräfte und belügen sich selbst, indem sie sich vorgaukeln, auf ewig so weiter ihren Beitrag zu zahlen, um Teil der Leistungsgesellschaft zu bleiben. Seien wir mal ehrlich: Kennen Sie ein Bankkonto, bei dem sie nie einzahlen müssen, jedoch ewig davon abheben können?

Das Energierad

Vor vielen Jahren entwickelte ich eine Methode zum Selbst-coaching. Kurz nachdem mein Körper ein unüberhörbares Warnsignal abfeuerte, begann ich mir Gedanken zu machen, wie ich künftig leben sollte. Mein Ziel bestand damals darin (und daran hat sich bis heute nichts geändert), Zufriedenheit, Gesundheit, beruflichen Erfolg und privates Glück miteinander in Einklang zu bringen. Viele meiner Freunde und Arbeitskollegen schmunzelten, als ich ihnen davon erzählte. Kennen Sie diesen Blick, den Sie ernten, wenn Sie jemanden von einer Idee erzählen und diese Person versteht augenscheinlich nicht, wie man auf so eine Idee kommen kann, versucht jedoch, irgendwie höflich zu bleiben? Genau diesen Gesichtsausdruck sah ich in dieser Phase häufiger in den Gesichtern meiner Freunde. »Du musst dich schon für etwas entscheiden, denn alles zu bekommen, ist unmöglich. Schließlich ist das Leben weder ein Wunschkonzert noch ein Ponyhof.« So in etwa lautete die These der Menschen um mich herum.

Mich beeinflusste das alles nicht, denn ich war von meinem Vorhaben überzeugt und machte mich daran, diese Vision umzusetzen. Da ich persönlich ein Fan von messbaren Ergebnissen bin, suchte ich nach einer Möglichkeit, sowohl meine Ausgangssituation, als auch meine Entwicklung mit Daten zu belegen. Aus meiner Sicht lässt sich in der persönlichen Entwicklung weitgehend alles Messbare auch verändern. So knüpft etwa eine positive Veränderung an einen kritischen Blick, den man auf sich selbst und seine Lebensweise wirft, also den Status quo erhebt. Deshalb halte ich es für enorm wichtig, sich zunächst einmal einen Überblick über das eigene - aktuelle - Energielevel zu verschaffen.

Da sich keines der mir bekannten Modelle auf meine Situation zufriedenstellend anwenden ließ, entwickelte ich mein eigenes Analysemodell und daraus entstand das Energierad. Im Laufe

der Jahre entwickelte ich diese Methode immer weiter, wodurch aus der reinen Analysetechnik schließlich eine Methode zum Selbstcoaching wurde. Das bedeutet, zunächst findet eine Ist-Analyse statt, mit der Sie in wenigen Minuten Ihre aktuelle Lebenssituation direkt überblicken können. So erhalten Sie ein Ergebnis und können mit gezielten Übungen die von Ihnen angestrebte Verbesserung erzielen, wobei auch in dieser Phase das Energierad als Unterstützung dient. Ich wende diese Form des Selbstcoachings regelmäßig an und genau das sollten Sie künftig ebenfalls machen. Doch bevor wir mit der Selbstanalyse beginnen, stelle ich Ihnen zunächst einmal vor, wie Energie überhaupt entsteht.

Die Energietypen

Es existieren unterschiedliche Einteilungen, woraus sich die Energie in uns zusammensetzt. Sozusagen treibt uns Menschen also nicht nur ein Motor mit einem ganz bestimmten Brennstoff an, sondern es handelt sich um mehrere Maschinen, die allesamt unterschiedlich betrieben werden und für bestimmte Bereiche zuständig sind. In Summe sorgen diese verschiedenen Antriebstechniken für unsere Existenz. Jetzt gibt es diverse Ansichten, um welche Form von Motoren es sich dabei handelt. Im Ayurveda wird beispielsweise von sieben Energietypen gesprochen, im Yoga sind es wiederum andere. Letztlich ist es immer so, als würden wir darüber diskutieren, welcher unserer Motoren von Wasserkraft, Atomkraft, Windkraft oder Benzin angetrieben wird und welche dieser Energieformen aktuell die besten Ergebnisse bringt. Meiner Ansicht nach existiert hier weder eine richtige, noch eine falsche Sicht. Vielmehr handelt es sich um unterschiedliche Sichtweisen für die gleiche Sache, nämlich: In uns wirken verschiedene Öfen, die uns mit Energie versorgen. Solange diese Öfen voll funktionstüchtig sind, geht es uns gut. Sobald einer davon nachlässt – oder sogar ausfällt – wirkt sich

das auf unseren Zustand aus und kann sogar existenzbedrohend werden.

Für mich sind folgende vier verschiedenen Energietypen für unser Wohlbefinden verantwortlich:

- die physische Energie (Körper),
- die emotionale Energie (Emotionen),
- die mentale Energie (Verstand),
- die spirituelle Energie (Sinn).

Am besten beschreibe ich Ihnen nun die einzelnen Energietypen, damit Sie ihre Aufgaben und deren Funktionsweise verstehen. Dieses Wissen stellt für mich die Basis dar, um mit dem Energierad arbeiten zu können. Mehr noch: Erst wenn wir die verschiedenen Energiearten in uns bewusst hinterfragen, können wir auch ein glückliches Leben gezielt anstreben.

Die **physische Energie** bewegt den Körper und ist Grundlage für ein gesundes, vitales und energiegeladenes Leben. Geschwächt wird diese Energie – und damit die eigene Leistungskraft – zum Beispiel durch Schlafmangel, Krankheit, Bewegungsmangel, zu wenig Entspannung oder bestimmte negative Ernährungsgewohnheiten. Viele Menschen, die unter permanenter Müdigkeit leiden, haben oftmals ein Problem mit der physischen Energie.

Die **emotionale Energie** gibt Auskunft über den eigenen Gefühlszustand. Dieser wirkt sich tiefgreifend auf die eigene Leistungsfähigkeit aus. So ist beispielsweise jemand mit guter Laune, jemand, der begeisterungsfähig und zuversichtlich ist, deutlich leistungsfähiger als eine Person mit schlechter Laune, die sich vielleicht auch noch ständig überfordert fühlt.

Der dritte Typ ist die **mentale Energie**, also die Fähigkeit, sich zu konzentrieren und den eigenen Fokus über einen längeren Zeitraum auf eine Sache zu lenken. Das gelingt uns durch mehr Singletasking und weniger Multitasking.

Die vierte Energie ist die **spirituelle Energie**. Darunter verstehe ich jedoch keine religiösen Aspekte, sondern jene Energie, die uns Menschen nach dem Sinn des Lebens streben lässt. Diese spirituelle Energie bezeichnet also die Frage nach dem »Warum« im Leben eines Menschen. Diese Energieart wirkt sich jedoch auch auf die anderen Energieformen aus und das unterscheidet sie von der physischen, emotionalen und mentalen Energie. Das bedeutet: Jene Personen, die eine motivierende Vision von Ihrem Leben antreibt, die Ihre Werte kennen und danach leben, profitieren somit auf allen Energie-Ebenen.

Ich möchte Ihnen an dieser Stelle ein Beispiel dazu erzählen:

Meine Coachingpraxis befindet sich in einem Gesundheitszentrum, in dem auch einige Hebammen arbeiten. Vor einigen Tagen kam mal wieder eine Frau vorbei, die schon viele Male versuchte, mit dem Rauchen aufzuhören, es jedoch nie geschafft hat. Sie hatte einfach nie genug Willenskraft und Disziplin dazu. Doch plötzlich änderte sich für sie alles, denn diese Frau erfuhr vor Kurzem, dass sie ein Kind erwartet. Es war immer ihr größter Wunsch, schwanger zu werden, denn jetzt gründete sie und ihr Mann endlich eine Familie und entsprechend groß waren ihre Freude und das Glücksgefühl, als sie mir davon erzählte. Der Wert »Familie« hat also einen extrem hohen Stellenwert bei ihr. Dahinter verbirgt sich wiederum die spirituelle Energie und diese sorgt nun für eine Aufladung der Willenskraft auf der emotionalen Energieebene, um mit dem Rauchen aufzuhören, weil sie dem Baby nicht schaden möchte.

Es gibt viele Beispiele für das Zusammenwirken dieser Energieformen und vermutlich haben Sie schon mal von Menschen gelesen, die in Extremsituationen plötzlich ungeheure Kräfte entwickelten. Etwa der Fall von Angela Cavallo. Dieser fast unglaubliche Vorfall ereignete sich in einem Vorort von Atlanta (USA) und ging 2009 durch die Medien. Damals klemmte sich ihr Sohn unter seinem Auto, ein Chevrolet Impala, ein. Er wollte

eine Reparatur unter dem eineinhalb Tonnen schweren Fahrzeug vornehmen. Angela Cavallo hörte den jungen Mann schreien, rannte aus dem Haus und hob plötzlich das Auto an, damit sich ihr Sohn aus seiner lebensgefährlichen Lage befreien konnte.¹

In diesem Fall wirkte sich ihre spirituelle Energie direkt auf die physische Energie aus.

Obwohl es sich bei der spirituellen Energie um eine ganz besondere Energieform handelt, stelle ich in meinen Seminaren immer wieder fest, dass nur sehr wenige Menschen gelernt haben, diese Energieform für sich zu nutzen.

Häufig kommen Menschen in meine Praxis und sie erzählen mir von ihrem tollen Job, von Luxus, von ihrer fantastischen Familie und trotzdem fühlen sie sich müde und antriebslos. Diese Klienten haben wirklich viel im Leben erreicht und trotzdem gibt es diese Unzufriedenheit, die Besitz von ihnen ergriffen hat.

Bei solchen Begegnungen vergleiche ich manchmal diese Situation mit dem Bild eines Bergsteigers. Ähnlich wie dieser Kletterer strengten sich die Menschen in meiner Praxis an, um einen Berg zu besteigen. Und je höher sie auf den Berg kletterten, umso beschwerlicher wurde es für sie. Irgendwann befinden sie sich kurz vor dem Gipfel, das letzte Stück, bevor sie alles erreicht haben, wovon sie schon immer träumten. Doch dieser letzte Abschnitt, diese kurze Passage, erweist sich als besonders steil und es kostet sie wahnsinnig viel Anstrengung, um auch noch dieses Hindernis zu überwinden. Dann haben sie es jedoch geschafft und sie stehen ganz oben. Oben auf dem Gipfel. Und plötzlich stellen sie fest, dass ihnen dieser Berg überhaupt nicht gefällt. Es war nicht der richtige Weg für den sie sich so angestrengt haben. Sondern der Berg auf der anderen Seite des Tals.

¹ Quelle: https://www.focus.de/focustv/faszination-leben/faszination-leben-am-28-juni-2009-ca-0-30-uhr-bei-rtl_aid_411710.html

Dieser Berg südlich von ihnen wirkt sogar viel attraktiver, als der, auf dem sie stehen. Plötzlich schlägt das Gefühl des Triumphes und des Glücks in Unzufriedenheit um, manchmal sogar in Frust. Vor allem dann, wenn sich diese Menschen nicht mehr trauen, angesichts der vielen Verpflichtungen und ihres Alters, einen neuen Weg einzuschlagen, einen weiteren Berg zu besteigen.

Habe ich gelernt, die spirituelle Energie gezielt zu nutzen, dann wird jedoch etwas anderes passieren: Ich besteige von Anfang an den richtigen Berg und freue mich, wenn ich den Gipfel erreicht habe. Mein Leben ist geprägt von einer Grundzufriedenheit.

Umgelegt auf Ihre Lebenssituation bedeutet dieses Beispiel mit dem Bergsteiger, wenn Sie Ihren Sinn und Ihre Werte kennen, entspricht das Ihrem persönlichen Lebenskompass und es wird leichter für Sie werden, die richtigen Entscheidungen zu treffen. Wenn Sie sich nicht mit Ihrer spirituellen Energie befassen, dann segeln Sie letztlich wie ein Boot über das Meer des Lebens ohne jedoch einen konkreten Kurs zu kennen. Natürlich kommen Sie irgendwann an. Es wird jedoch auch irgendwo sein und hier stellt sich die Frage, ob Sie auch wirklich dorthin reisen wollten.

Wie Sie mit dem Energierad arbeiten

Bevor ich Ihnen im Verlauf dieses Buches sämtliche Techniken vorstelle, stelle ich Ihnen das Energierad im Detail vor.

Zunächst einmal sollten Sie immer berücksichtigen, dass die einzelnen Energietypen grundsätzlich miteinander verbunden sind. Während die Besonderheit der spirituellen Energie zusätzlich noch darin besteht, das Niveau der anderen drei Energieformen anzuheben, ergänzen sich alle vier Energietypen jeweils.

Ich möchte Ihnen diesen Punkt in einem Beispiel näherbringen: Ich werde, wenn ich nicht regelmäßig etwas esse, zur

sprichwörtlichen Diva. Erinnern Sie sich noch an die TV-Werbung von Snickers? Die mit dem Hollywoodstar Joan Collins?² In diesem Werbespot steht Joan Collins im blauen Abendkleid in einer Umkleidekabine und lebt ihre schlechte Laune aus. Das geht so lange, bis einer der dort anwesenden Männer das divenhafte Gehabe satt hat und ihr einen Schokoriegel anbietet. Sofort verwandelt sich Joan Collins in Tim, ein ganz normaler Kerl, der eben zur Diva wird, wenn er hungrig ist. So ähnlich bin ich auch. Vielleicht nicht ganz so schlimm, doch spätestens an dieser Stelle wird meine Familie hinter meinem Rücken heftig nicken. Das bedeutet, wenn meine physische Energie – durch den Hunger – abnimmt, wirkt sich das auch auf die emotionale Ebene aus.

Wie ist es bei Ihnen, wenn Sie viel zu wenig geschlafen haben und am nächsten Tag zur Arbeit müssen? Vermutlich fällt es Ihnen dann schwer, sich zu konzentrieren und Sie sind sogar schneller gereizt. In diesem Fall wirkt sich der Schlafmangel auf die emotionale und auf die mentale Ebene aus.

Das bedeutet, die vier Energiearten stehen nie für sich allein, sondern sie bedingen einander. Manchmal mehr, manchmal weniger, keine Frage. Um ein erfolgreiches UND glückliches Leben zu führen, gibt es jedoch keine Abkürzung, sondern wir müssen dafür sorgen, alle vier Energielevel auf einem hohen Niveau zu halten.

Jetzt sind Sie dran. Damit Sie das Energierad besser kennenlernen, führe ich mit Ihnen die zuvor bereits angekündigte IST-Analyse durch. Sie betrachten also nun Ihre einzelnen Bereiche und erfassen deren aktuellen Zustand.

Es geht jetzt darum, dass Sie jeden Bereich auf einer Skala von 1 bis 10 bewerten und das jeweilige Kuchenstück dementsprechend ausmalen. Eins steht für: »Hier gibt es noch viel Potenzial

2 Quelle: <https://www.youtube.com/watch?v=9XNcS4MHbZc>

nach oben.« Zehn bedeutet: »Sie nutzen Ihre Energiepotenziale bereits.«

Diese Übung erzielt zwei Effekte:

Zunächst einmal hilft Ihnen die IST-Analyse mit dem Energierad, Ihre Ressourcen einzuschätzen und Schwächen zu erkennen. Sie soll Ihnen aufzeigen, wo Ihre Energievampire lauern und in welchen Bereichen Sie Ihr Energiemanagement verbessern können. Dadurch können Sie später – wenn ich Ihnen in den jeweiligen Kapiteln die einzelnen Energietypen ausführlich beschreibe – alle für Sie wertvollen Informationen entnehmen und diese so umsetzen, dass Ihr Energieniveau im gewünschten Maße steigt. Der zweite Effekt besteht darin, mit einer weiteren IST-Analyse in einigen Wochen Ihre Entwicklung messen zu können.

Sie haben richtig gelesen: Idealerweise führen Sie diesen Selbsttest immer wieder durch und das nächste Mal findet in vier bis sechs Wochen statt. In der Zwischenzeit integrieren Sie sämtliche Energierituale, die Sie für Ihre Entwicklung benötigen. Auf diese Weise können Sie die Daten dieser Selbstanalyse mit Ihrem alten Test vergleichen und entsprechend eine Bilanz ziehen. Oder anders gesagt, die mehrmalige Wiederholung der IST-Analyse hilft Ihnen zu erkennen, wie Sie sich entwickelt haben.

ENERGIERAD

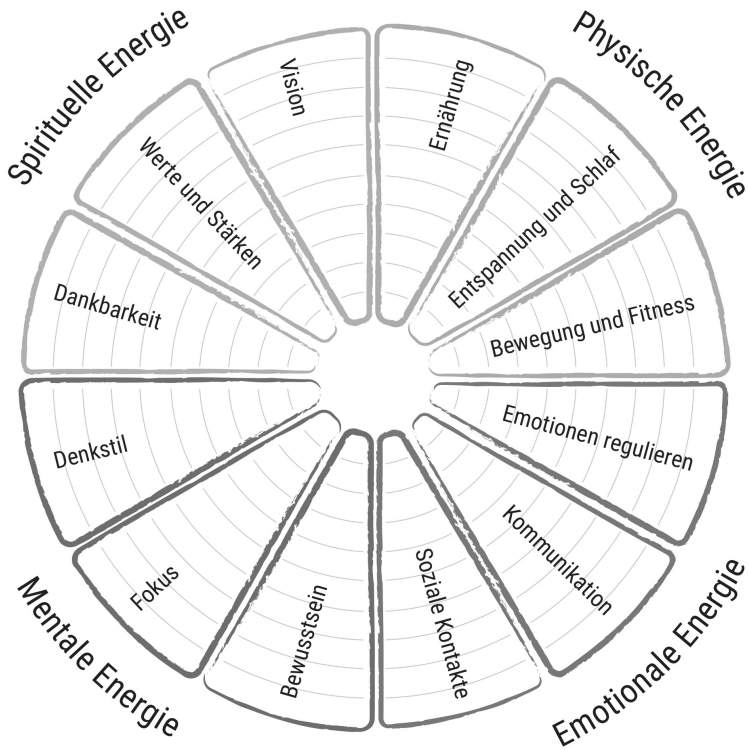


Abbildung 1.1: Energierad

Der Selbsttest

Wir beginnen mit dem Bereich der »**physischen Energie**« und starten mit der Ernährung. Steigt der Kaffeekonsum täglich weiter an und werfen Sie abends noch schnell eine Pizza in den Ofen? Oder essen Sie einfach am Tag drei Brötchen, weil Nahrungsaufnahme für Sie mehr ein notwendiges Übel bedeutet, das schnellstmöglich erledigt werden sollte? Zählen zu Ihren besten Freunden die lila Schokolade und das Teilchen vom Bäcker? Dann sollten Sie besser in der Bewertung etwas tiefer ansetzen.

Etwa zwischen 0 und 3. Oder kochen Sie gerne frisch, essen viel Obst und Gemüse und starten bereits mit einem Frühstück in den Tag, das Ihnen genügend Energie für Ihre Aufgaben liefert?

Wie schätzen Sie also den Bereich Ernährung ein?

Jetzt widmen wir uns dem Bereich »Entspannung«, der ebenfalls zur physischen Energie zählt.

Welches Gefühl entsteht für Sie, wenn Sie an Entspannung denken? Können Sie nach der Arbeit gut abschalten? Können Sie am Wochenende wirklich vollständig entspannen? Haben Sie einen guten Schlaf oder wachen Sie häufig nachts auf? Haben Sie das Gefühl, entspannt und ausgeschlafen zu sein? Befinden sich bei Ihnen Anspannung und Entspannung in einer Balance?

Sollten Sie sich aktiv um Ihre Entspannung kümmern, geben Sie sich ruhig einen hohen Wert. Falls Sie sich darin jedoch nicht so stark einschätzen, befinden Sie sich wohl eher im Bereich 4 bis 7. Wenn Ihre innere Stimme Sie jedoch nicht das Gefühl wegarargumentieren lässt, dass Sie momentan massiven Raubbau mit Ihrem Körper treiben – weil Sie wenig schlafen, weil Sie Pausen ausfallen lassen und vieles mehr –, dann geben Sie sich einen Wert zwischen 0 und 3. Ach ja, Fernsehen oder Computerspiele zählen übrigens nicht zur Entspannung, weil unser Gehirn bei diesen Tätigkeiten zu viele Erregungszustände zu verarbeiten hat. Malen Sie das entsprechende Tortenstück aus. Es geht hier um Ihr eigenes Gefühl. Wie sieht es in diesem Lebensbereich bei Ihnen aus?

Jetzt kommt »Bewegung und Fitness« an die Reihe. Wie würden Sie Ihre Bewegung im Alltag und Ihre Fitness selbst bewerten? Wie viel unternehmen Sie dafür und welchen Gesamtwert geben Sie sich? Wie fühlt es sich etwa an, wenn Sie drei Stockwerke mit zwei schweren Taschen hochlaufen müssen? Wie verhält es sich da mit Ihrer Atmung? Wie ist es, wenn Sie einen schweren Kasten mit Mineralwasserflaschen aus dem Auto heben müssen?

Kommen Sie noch mit den Fingern auf den Fußboden und wenn Sie diese Übung mit Ihrer Beweglichkeit vor etwa 10 Jahren vergleichen: Können Sie Unterschiede erkennen? Was spricht Ihr Rücken morgens zu Ihnen, wenn Sie aufstehen? Müssen Sie erst eine halbe Stunde Ihre Gelenke reanimieren, bevor Sie überhaupt erst an den Gang ins Badezimmer denken können?

Wie würden Sie Ihre Fitness einschätzen?

Widmen wir uns jetzt der **emotionalen Energie**.

Wie gut schätzen Sie sich dabei ein, Ihre Emotionen zu regulieren? Lassen Sie sich beispielsweise schnell auf die Palme bringen? Regen Sie sich schnell über Kleinigkeiten auf, etwa den nervigen Stau oder die Kollegin, die wieder etwas nicht so durchgeführt hat, wie Sie es mit ihr abgesprochen hatten? Wie schnell können Sie negative Emotionen verarbeiten? Oder gelten Sie als die Ruhe in Person, als der Fels in der Brandung, der selbst dann noch lächelt, wenn alles um Sie herum im Höllenfeuer versinkt? Sie wissen: Als ruhiger Fels inmitten von Dantes Inferno können Sie sich ruhig eine Bewertung im Bereich 7 bis 10 geben. Falls Sie bereits kreisrunden Haarausfall bekommen, wenn die Ansage am Bahnhof für Ihre Zugverbindung eine zweiminütige Verspätung ankündigt, dann befinden Sie sich eher im unteren Bewertungsbereich.

Nun folgt der Bereich »Kommunikation«: Wie kommunizieren Sie? Benutzen Sie häufig das Wort »muss«? »Ich muss noch mal eben dies oder eben das?«

Können Sie wirklich zuhören, wenn Ihnen jemand etwas erzählt oder ertappen Sie sich immer wieder dabei, bereits an das nächste Projekt zu denken, während Ihr Gesprächspartner noch mit Ihnen spricht?

Wie gut können Sie sich in andere hineinfühlen, wie empathisch sind Sie? Führen Sie auch hier eine Bewertung von 0 bis 10 durch.

Wie zufrieden sind Sie mit Ihren sozialen Kontakten, also mit Familie, Freunde und Partner? Nimmt dieser Bereich auch den Umfang in Ihrem Leben ein, den Sie sich auch wünschen? Handelt es sich dabei um erfüllte Bereiche? Fühlen Sie sich wohl mit Ihrer Familie, mit Ihren Freunden und Ihrem Partner? Oder existieren ungelöste Konflikte? Rauben die Menschen um Sie herum Ihnen mehr Energie durch ständiges Jammern und Klagen, als sie Ihnen geben? Konnten Sie diesen Bereichen in letzter Zeit leider nur viel zu wenig Aufmerksamkeit schenken, weil momentan viel zu viel Arbeit auf dem Schreibtisch liegt?

Haben Sie genügend Freunde? Manche Menschen benötigen etwa jede Woche einen Frauen- oder Männerabend, andere wiederum sind zufrieden, wenn sie ihre Freunde einmal im Jahr sehen. Es geht hier also nicht um Quantität, sondern um Qualität. Wie verhält es sich bei Ihnen? Wie zufrieden sind Sie mit Ihrem Freundeskreis?

Wie zufrieden sind Sie in Ihrer Partnerschaft? Führen Sie die Beziehung so, wie sie Ihrer Vorstellung nach auch sein sollte oder gehen Sie Kompromisse ein, die sich manchmal sogar als recht faul anfühlen? Hätten Sie vielleicht lieber mehr Abstand, beispielsweise eine Wochenendbeziehung oder sehnen Sie sich nach mehr Nähe?

Jetzt folgt der Bereich der **mentalen Energie**, also die Nummer drei der vier Energietypen.

Fühlen Sie sich oft gehetzt, unter Zeitdruck und schätzen Sie sich eher als ungeduldig, hibbelig und hektisch ein?

Kommen Sie sich vor wie im berühmten Hamsterrad und läuft dabei Ihr Alltag sehr automatisch ab und Sie fühlen sich in vielen Routinen sozusagen »auf Autopilot gestellt«? Sprich: Letztlich »funktionieren« Sie nur? Oder nehmen Sie Ihr Leben stets selbst in die Hand und selbst der Gang zum Postamt ist für Sie ein Abenteuer wie es selbst Indiana Jones (oder Lara Croft, für

meine weiblichen Leserinnen) nicht erleben könnte? Je nachdem fällt natürlich Ihre Bewertung aus.

Langweilt Sie Ihr Leben? Kommt es Ihnen vor, als ob immer nur dasselbe passiert und einfach keine Alternativen vorkommen? Wenn also die größte Abwechslung in Ihrem Alltag darin besteht, dass die Batterie Ihrer Küchenuhr versagt, dann sollten Sie eine 0 bis 3 vergeben. Ganz anders wäre es, wenn Sie bewusst einfach mal einen Kaffee genießen können, wenn Sie den Weg zur Arbeit bewusst wahrnehmen und wenn Sie wissen, ob es gestern Sonnenschein gab oder ob der Vollmond schien. Wenn Sie Ihr Leben also bewusst erleben, Ihre Sinne ganz gezielt einsetzen, dann geben Sie sich bitte einen hohen Wert.

Der nächste Bereich, den es zu prüfen gilt, begriff Ihr Konzentrationsvermögen. Wie bereits zuvor bewerten Sie sich auch diesmal wieder auf einer Skala von 1 bis 10. Dabei sollten Sie sich diesmal folgende Fragen stellen: Gehören Sie zu jenen Personen, die gleich nach dem Aufwachen die neusten Nachrichten auf dem Smartphone checken? Beantworten Sie beim Frühstück bereits die ersten E-Mails? Lassen Sie sich bei der Arbeit immer durch neu aufpoppende E-Mails ablenken? Bestimmen die digitalen Medien sowie Ihre Kollegen Ihren Arbeitsalltag? Schweifen Sie oft mit Ihren Gedanken ab? Falls ja, dann sollten Sie sich besser einen niedrigen Wert geben.

Wenn Sie sich jedoch stattdessen längere Zeit am Stück auf eine Sache konzentrieren können oder rigoros eine Sache nach der anderen erledigen, selbst wenn über Ihnen die Bude zusammenstürzt, dann verfügen Sie ganz gewiss über ein hohes Konzentrationsvermögen.

Bauen Sie störungsfreie Zonen in Ihren Alltag ein? Stecken Sie das Smartphone beim Essen durchaus mal weg oder schalten Sie es zumindest mal stumm? Auch dann sollten Sie einen hohen Wert vergeben.

Der letzte Abschnitt der mentalen Energie betrifft ihre Lebenseinstellung. Mit welcher Brille gehen Sie durchs Leben? Rosarot oder dunkelgrau? Ist Ihr Glas eher halbvoll oder halbleer?

Rechnen Sie meist mit dem Schlimmsten? Damit Sie dann nicht so enttäuscht sind, wenn dieses Katastrophenszenario auch tatsächlich eintritt? In diesem Falle schlage ich eine Bewertung von 0 bis 2 vor.

Vergleichen Sie sich gerne mit anderen? Fokussieren Sie sich vor einer Entscheidung tendenziell auf mögliche Nachteile, die Sie erwarten könnten? Grübeln Sie viel und machen sich oft Sorgen? Ärgern Sie sich viel zu oft über einen Fehler, der Ihnen widerfährt? Dann neigen Sie eher zum Pessimismus und können Ihr Tortenstück im Bereich von 0 bis 4 ausmalen, je nachdem, wie stark Sie sich darin wiederfinden.

Oder erwarten Sie immer das Beste? Sehen Sie in jedem Problem eine Aufgabe oder eine Herausforderung statt einem Ärgernis? Freuen Sie sich auf neue Aufgaben und stellen Sie sich bereits vor, wie Sie diese erfolgreich bewältigen werden? Besitzen Sie die Überzeugung, immer eine Lösung zu finden? Dann können Sie einen hohen Wert vergeben.

Abschließend widmen Sie sich bitte der letzten Energieart, der **spirituellen Energie** und damit zum Bereich »Dankbarkeit«.

Praktizieren Sie regelmäßig Dankbarkeit? Damit meine ich, dass Sie nicht alles, was Ihnen widerfährt, als selbstverständlich erachten. Hier geht es nicht darum, permanent »Danke« zu sagen, sondern hier handelt es sich vielmehr um eine innere Einstellung. Führen Sie ein Dankbarkeitstagebuch? Nehmen Sie sich regelmäßig Zeit darüber zu reflektieren, wofür Sie dankbar sind? Bitte bewerten Sie sich auch in diesem Bereich.

Kommen wir zu den Werten und Stärken.

Kennen Sie Ihre Werte und Ihre Stärken? Wenn ja, können Sie diese beim Namen nennen und erklären, wofür sie stehen?

Leben Sie Ihre Werte in den einzelnen Lebensbereichen und setzen Sie Ihre Stärken ein, sowohl privat als auch beruflich? Falls Sie diese Punkte bejahen können, dann liegen Sie wahrscheinlich im Bereich von 7 bis 10, andernfalls sollten Sie besser eine niedrigere Zahl annehmen.

Der letzte Bereich beschäftigt sich mit Ihren Visionen. Welche Visionen treiben Sie an oder denken Sie eher, wer Visionen hat, sollte besser zum Arzt gehen?

Wofür sind Sie auf dieser Welt? Ergibt Ihr Leben, so wie Sie es sich eingerichtet haben, einen Sinn? Empfinden Sie Ihr Dasein als eine sinnerfüllte Existenz, damit meine ich, ob Ihrer Meinung nach ein tieferer Sinn existiert, nach dem Sie streben? Kennen Sie Ihre Leidenschaften? Haben Sie etwas, das Sie erfüllt, etwas wofür Sie in Ihrem Leben brennen? Ergibt Ihr Leben – Ihrer Meinung nach – einen tieferen Sinn? Bitte bewerten Sie wieder nach der Intensität Ihrer persönlichen Ausprägung in diesem Bereich (inzwischen kennen Sie ja das System, richtig?)

Das Ergebnis Ihrer IST-Situation

Wie sieht Ihr Energierad nun aus? Welche Energiebereiche erzielten hohe Werte und wo gaben Sie sich weniger als eine vier?

Sie können sich das Energierad jetzt wie das Rad ihres Fahrrads vorstellen. Je ungleicher die Speichen des Rades ausfallen, umso weniger rund wird es laufen und in diesem Fall werden sie auch mühsamer auf Ihrem Weg vorwärtskommen.

Vielleicht besteht an einer Stelle sogar eine Blockade, also ein Wert von null. Beim Energierad geht es gar nicht darum, durchgängig eine 10 zu erreichen, sondern Sie sollen sich durch diese Analyse bewusst werden, dass Sie ausnahmslos alle Bereiche benötigen und diese vorsorglich pflegen sollten, damit es in ihrem Leben wirklich rundläuft. Ich kenne so gut wie niemanden, der überall

eine 10 erreicht, doch ich kenne eine Menge Menschen, die mit der Zeit ihr Energierad auf ein ausgewogenes Verhältnis führten und diese Personen sind auch tatsächlich glücklich. Ich behaupte, man sieht es ihnen an und vor allem bekam ich aus ihrem näheren Umfeld genau diese Rückmeldung. Letztlich geht es nur darum.

Jeder dieser Bereiche kann ein sehr wertvoller Energiespender sein und gleichzeitig kann er zu einem Energieräuber werden. Vergleichbar mit einem Pendel. Es liegt immer an uns, in welche Richtung es ausschlägt.

Angenommen es läuft gerade super in Ihrem körperlichen Bereich, jedoch in Ihrer Partnerschaft durchlaufen Sie momentan eine dicke Krise. Dann kann sich diese Situation auch negativ auf Ihren mentalen Bereich auswirken, weil Ihre Gedanken die meiste Zeit um die Partnerschaft kreisen.

Rechnen Sie nun Ihren Durchschnittswert aus. Addieren Sie dafür alle Werte und teilen Sie diese durch die Anzahl der Bereiche, also durch 12. Dieser Durchschnittswert zeigt Ihre Gesamtzufriedenheit, oder Ihr Energielevel, je nachdem, wie Sie es ausdrücken wollen.

Liegt dieser Wert durchschnittlich über 7,5 haben sie eine Gesamtzufriedenheit von 75 Prozent. Herzlichen Glückwunsch. Liegt der Durchschnittswert zwischen 5 und 7,5 besteht die Gefahr der Abwärtsspirale. Dann gibt es wahrscheinlich einige Themen, die Ihnen Ihre Energie rauben und Sie sollten sich überlegen, woran Sie in den kommenden vier bis sechs Wochen gezielt arbeiten möchten. Liegt der Durchschnittswert sogar unter fünf, dann gibt es wahrscheinlich viele Energieräuber in Ihrem Leben. In diesem Fall sollten Sie sich Prioritäten setzen und schnellstmöglich damit beginnen, etwas an Ihrer Lebenssituation zu ändern. Eventuell sollten Sie sich sogar professionelle Unterstützung in Form von Coaching holen, um Ihr Pendel in die andere Richtung zu bewegen.

Erweitern Sie nun Ihren Blick und betrachten Sie jene Bereiche, die einen Wert über sieben aufweisen. Dabei handelt es sich um hilfreiche Ressourcen und Kraftspender und die sollten Sie aktiv nutzen, um Ihren Energiehaushalt in die gewünschte Richtung zu verändern. Nehmen Sie daher diese Ressourcen nicht als selbstverständlich hin, sondern überlegen Sie, wie Ihnen die Ressourcen helfen können, um für Ihre brennenden Themen die besten Lösungen zu finden.

Ich empfehle meinen Klienten immer spätestens ab einem Einzelwert von sechs an diesem Thema zu arbeiten und nach Lösungen zu suchen, bis zumindest ein Wert von sieben oder acht erreicht wird.

Möglicherweise fragen Sie sich gerade, wie Sie an diesem Thema »arbeiten« sollen. Schließlich gibt es ja auch einen Grund, weshalb der eine oder andere Wert besonders niedrig ausfällt, sprich: Viele Menschen wissen zwar um einen Mangel, doch sie haben keine Ahnung, wie sie diesen beheben können. Genau damit beschäftigen wir uns im Verlauf dieses Buches und ich verspreche Ihnen, Sie bekommen viele Ideen und Vorschläge, wie Sie konkret an Ihren Baustellen arbeiten können.