



## Energiemanagement – die Suche nach den Energieräubern

Die 10 Energiefelder beschreiben die wesentlichen Lebensbereiche, die unserem Leben Sinn geben, uns innerlich leiten und unseren Alltag ausmachen. Aus ihnen kann Kraft und Glück entstehen und die persönliche Zufriedenheit steigt. Besteht in einem Feld Mangel oder Unzufriedenheit, rauben sie uns Energie und stehen unserer persönlichen Ausgewogenheit im Weg.



Abb. 1: Ihre 10 Energiefelder

### Anwendung 1: Stimmigkeit

Eine Möglichkeit, diese Lebensbereiche zu untersuchen liegt darin, zu den jeweiligen Felder eine Aussage auszusprechen, die es als stimmig oder erfüllt bezeichnet. Fokussieren Sie sich auf jedes einzelne Energiefeld, spüren Sie in sich hinein, was Ihnen Ihre somatischen Sensoren (z.B. Ihr Bauchgefühl) für Informationen zukommen lässt. Bekommen Sie ein unstimliges Gefühl so kann das als Hinweis gewertet werden, dass Sie einem momentanen Energieräuber auf der Spur sind. Markieren Sie das entsprechende Energiefeld, um es im Anschluss näher zu untersuchen.

### Anwendung 2: Skalierung der Belastung

Eine andere Möglichkeit besteht darin, die Belastung durch eines – oder mehrer – Energiefelder zu skalieren, um messbare Veränderungsmassnahmen auszusprechen.

Dazu wenden Sie die Skalierungstechnik an, indem Sie der Belastung jedes Feldes einen Wert zwischen 0 und 10 zuweisen. Die 0 steht dabei für „der Gedanke daran löst keine Belastung aus“, die 5 bedeutet, „die Belastung ist vorhanden, aber tragbar“ und bei der 10 ist „die Belastung ist körperlich und psychisch ausgeprägt spürbar“.

Nun können Sie die Energieräuber mit einem Skalenwert über 5 markieren und mittels weiterführenden Techniken auflösen. Besprechen Sie mit Ihrem Coach mögliche Vorgehensweisen, um die belastenden Energiefelder oder Aspekte anzugehen.

### Berechnen Sie Ihre Belastung

Zählen Sie alle ermittelten Skalenwerte zusammen und teilen Sie sie durch 10.

Der Wert \_\_\_\_\_ soll mit entsprechenden Techniken auf eine \_\_\_\_\_ verringert werden.



### Energieräuber differenzieren

Sie haben nun die Belastung der 10 Energiefelder definiert und eines – oder mehrere – Felder mit einem Skalenwert über 5 herausgefunden. In diesem Schritt gehen Sie in die Tiefe und finden heraus, welches Thema genau belastend ist.

Beispiel: Der Gedanke an Ihren Körper belastet Sie mit einer 7. Geht es dabei im Thema um Ihr Gewicht, oder um eine gesundheitliche Einschränkung, um den Konsum von Drogen oder um Verletzungen?

Listen Sie alle Belastungen eines Energiefeldes auf und skalieren Sie es wieder mit einem Wert zwischen 0 (keine Belastung) bis 10 (starke Belastung).



Abb.2 Beispiele für Themen innerhalb der Energiefelder.

Nun haben Sie eine Grundlage geschaffen, um konkrete Energieräuber mit geeigneten Massnahmen aufzulösen. Die aufgelösten Themen können Sie mit einem kleinen Häkchen versehen damit Sie sehen, was Sie für Ihr Energiemanagement bereits getan haben. Je mehr Energieräuber Sie entlarven, umso höher steigt Ihr Einflussbereich (siehe Kapitel „Pflege der persönlichen Ressourcen“) und damit Ihre Zufriedenheit.

Ist durch gezielte Massnahmen Ihre Gesamtbelastung bereits auf \_\_\_\_\_ gesunken?