

Anke Precht



Gelassen power

*Das Geheimnis
mentaler Energie*



Kösel

Zum Buch

Mentale Energie folgt anderen Gesetzen als körperliche. Sie kann – im Unterschied zu körperlicher Energie – von einem Moment auf den anderen wechseln. Das Geheimnis mentaler Energie zu kennen hilft dabei, dass du langfristig leistungsfähiger und lebensfroher bist.

Anke Precht zeigt,

- wie du innerhalb von Minuten aus einem gestressten Zustand wieder in die eigene Mitte kommst,
- wie du genau die Energie aktivierst, die du gerade für die anstehenden Aufgaben brauchst,
- wie du Energie vermehrst, indem du mehr davon abgibst,
- wie du dein Leben in eine gute Balance bringst und
- wie du Potenziale in dir entfaltest, von denen du bislang nicht mal wusstest, dass sie in dir schlummern.

Dieses Buch erspart teure Wellnessurlaube und kostspieliges Coaching. Es ist beste Vorsorge gegen Erschöpfung und Burnout!

Zur Autorin

Anke Precht, geboren 1969, ist Diplom-Psychologin, Rednerin und Mentalcoach. Sie coacht Leistungssportler, Hochleister, Künstler und Menschen aus der Öffentlichkeit. In ihren erfolgreichen Vorträgen und Trainings gelingt es ihr, komplexe psychologische Themen leicht anwendbar zu machen. Mit ihrem Mann und drei Kindern lebt sie in Offenburg in einer Patchworkfamilie.

www.ankeprecht.de

Anke Precht

Gelassen poweren

Das Geheimnis
mentaler Energie

Kösel

Der Inhalt dieses E-Books ist urheberrechtlich geschützt und enthält technische Sicherungsmaßnahmen gegen unbefugte Nutzung. Die Entfernung dieser Sicherung sowie die Nutzung durch unbefugte Verarbeitung, Vervielfältigung, Verbreitung oder öffentliche Zugänglichmachung, insbesondere in elektronischer Form, ist untersagt und kann straf- und zivilrechtliche Sanktionen nach sich ziehen.

Sollte dieses E-Book Links auf Webseiten Dritter enthalten, so übernehmen wir für deren Inhalte keine Haftung, da wir uns diese nicht zu eigen machen, sondern lediglich auf deren Stand zum Zeitpunkt der Erstveröffentlichung dieses E-Books verweisen.

Der Kösel-Verlag weist ausdrücklich darauf hin, dass im Text enthaltene externe Links vom Verlag nur bis zum Zeitpunkt der Buchveröffentlichung eingesehen werden konnten. Auf spätere Veränderungen hat der Verlag keinerlei Einfluss. Eine Haftung des Verlags ist daher ausgeschlossen.

Copyright © 2017 Kösel-Verlag, München,
in der Verlagsgruppe Random House GmbH,
Neumarkter Str. 28, 81673 München
Umschlag: Weiss Werkstatt, München
Umschlagmotiv: shutterstock/locote; shutterstock/majivecka
Illustrationen: Wolfgang Pfau, Baldham
Lektorat: Imke Oldenburg, Bremen
Satz: Fotosatz Amann, Memmingen
ISBN 978-3-641-21233-9
V001
www.koesel.de

Inhalt

Einführung

1 Wie funktioniert Energie?

Hohe und schwache Energiezustände, oder: Das Gewicht der Einkaufstaschen

Energie ist nicht absolut, sondern zustandsabhängig

Unterschiedliche Energiezustände beobachten und voneinander unterscheiden

Das Sinus-Prinzip

Wellenkamm und Tal

Oben, unten und dazwischen

Viel Energie haben heißt nicht, dass sie auch schnell weg ist

Für mentale Energie gibt es keinen Akku

Was kannst du tun, wenn du dich auslaugst oder immer wieder in Täler rutschst?

Auf einen Blick: Mentale Energiezustände

2 Wie du Energiezustände gezielt auslöst

Musik

Düfte

Outfit

Kleidung

Schuhe

Haare

Accessoires

Make-up

Haltungen

Grundlegende Haltungen und ihre Folgen für deine Energie

Wie du deine Haltung verbesserst
Bewegungen
Wie du Informationen über deine Bewegungen gewinnst
Handlungen und Rituale
Biochemische Zustände
Lernen verknüpft Erfahrung mit einem biochemischen Zustand
Optimal auf Prüfungen vorbereiten
Die Macht biochemischer Zustände nutzen
Imagination
Nutze die Kraft der Imaginationen!
Der optimale Zustand – kurzgefasst
Bilder und Fotos
Klassiker, die du nutzen kannst
Kulinarisches
Was macht dich glücklich?
Gegenstände
Personen
Warum ein normales Familienleben so wichtig ist

3 Energie und Resonanz: Wie Menschen sich gegenseitig beeinflussen

Resonanz: Anstecken oder geschluckt werden
Resonanz ist nicht nur ein mentales Phänomen
Das schwerste Pendel gewinnt
Ein starkes Pendel ist nicht angeboren
Die Krux mit der Empathie
Die Eigenschaften unseres Pendels werden in der Kindheit geprägt
Wie du jedem Energievampir die kalte Schulter zeigst

4 Das Powerfeld-Modell

Energie braucht Balance
Das Powerfeld im Detail
Wie du auf die einzelnen Achsen einzahlst

*Du für die anderen
Andere für dich
Du für deinen Körper
Du für deinen Geist und deine Seele*
Dysbalance macht krank – Balance macht stark!
Genug Energie? Die Balance entscheidet!
Wie du das Powerfeld für dich nutzt
Wie arbeitest du mit der Kopiervorlage?
Franks Lösung

5 Stärke dein Pendel

Wie du stark und authentisch wirst und andere mitreißt
Achtsamkeit lernen
*Wahr-Nehmen auf allen Kanälen
Gedanken beobachten und festhalten
Gedanken, Stimmungen und Gefühle beobachten*
Trigger nutzen
Wie du negative Trigger löschen kannst
*Systematische Desensibilisierung
Mittellinien-Technik*
Energetische Techniken zur Stärkung der Mitte
*Das Qi aktivieren
Bilaterale Hirn-Aktivierung
Yin-Yang-Atmung*
Powerfood
Wer übt, gewinnt!

6 Los geht's - mach dir einen Fahrplan!

Fang da an, wo es dir am leichtesten fällt!
Planen ist der erste Schritt – und wie du deinen Plan durchhältst

Zum Schluss

Dank

Literatur

Kontakt

Einführung

Energie ist allgegenwärtiges Gesprächsthema: Ständig sprechen wir davon, dass die Ressourcen begrenzt sind und dass wir Energie sparen müssen. Das ist vernünftig und im Hinblick auf die fossilen Energien genau richtig: Was verbraucht ist, ist weg und kommt nicht mehr wieder.

Warum sollten wir diese Erfahrung nicht auch auf die menschliche Energie übertragen? Wir verbrauchen ja auch Energie, körperlich und mental. Wenn wir arbeiten, uns aufregen, uns um andere kümmern, den Haushalt machen, Pläne schmieden oder uns morgens aufraffen und aufstehen – bei all diesen Aktivitäten verbrauchen wir Energie.

Häufig merken wir dann irgendwann: Ich bin erschöpft. Der Akku ist leer. In solchen Momenten haben wir das Bedürfnis, uns zu erholen.

Sicher kennst du viele Wege, um die Akkus wieder aufzufüllen: Schlaf ist der klassische, viele Freizeitaktivitäten helfen dabei, zum Beispiel Spaziergänge, künstlerische Aktivitäten, Lesen, Fernsehen oder das Surfen im Internet. All das tun wir, um unsere Energie wiederherzustellen. Und oft auch, weil es Spaß macht.

Aus diesen Verhaltens- und Wahrnehmungsmustern kann ein sehr logisches Bild entstehen: Wir haben ein Energie-Reservoir, aus dem durch bestimmte Aktivitäten etwas abgezapft wird, zum Beispiel durch die Arbeit. Durch andere Aktivitäten oder Entspannung wird etwas hineingefüllt, wie an einer Tankstelle. Bei einem Bankkonto ist es ähnlich: Bestimmte Aktivitäten reduzieren den Kontostand, andere lassen ihn anwachsen. Die Kunst

besteht darin, nicht mehr auszugeben, als auf dem Konto ist. Sonst geht es in die Miesen.

Wenn ich mit Menschen über Energie spreche, zeigt sich schnell, dass diese Logik bei den meisten tief verankert ist und auch nicht hinterfragt wird. Nicht selten sagen wir etwas wie: »Mein Akku ist leer«, »Ich bin alle« oder »Ich muss meine Batterien wieder aufladen«. Hast du solche Formulierungen auch schon gehört? Wahrscheinlich ja.

Aber, und das ist ganz wichtig: Sie sind nicht richtig. Die mentale Energie folgt anderen Gesetzen als die körperliche. Diese Gesetze zu kennen ermöglicht es dir, künftig nicht nur nicht mehr auszubrennen und einem leeren Konto dauerhaft vorzubeugen. Es bedeutet vor allem, langfristig leistungsfähiger und lebensfroher zu sein – und dabei andere Menschen mitzureißen, anstatt dich von ihnen herunterziehen zu lassen oder sie selbst herunterzuziehen.

Wer zu wenig Energie hat, um die aktuellen Aufgaben zu erfüllen, ist gut beraten, etwas über mentale Energie zu lernen. Dafür habe ich dieses Buch geschrieben.

Es zeigt dir, wie schnell sich die für dich verfügbare Energie verändern kann und welchen Gesetzen sie folgt. Es zeigt dir, wie du selbst lernen kannst, genau die Energie zu aktivieren, die du gerade brauchst und dich in einen inneren Zustand zu bringen, der für die anstehende Aufgabe optimal ist.

Es zeigt letztlich auch, dass es manchmal besser ist, mehr zu tun als weniger, gerade wenn sich jemand ausgepowert fühlt oder kurz vor einem Burnout steht.

Vielleicht kennst du auch einen dieser Menschen, die schon seit Jahren überdurchschnittlich aktiv sind und von denen man den Eindruck hat, sie ermüden nie? Die viel arbeiten, alle anfallenden Aufgaben im Haushalt managen, Freunde zu sich einladen, ausgehen, Hobbys pflegen und nicht selten auch in diesem Umfeld – im Sportverein oder

Chor – Aufgaben für andere übernehmen? Die dazu noch meistens gut gelaunt sind, Enttäuschungen und Verluste gut wegstecken und dabei ihr Herz behalten haben?

Diese Menschen beneiden wir alle. Wie kommt es dazu, dass sie so viel mehr Energie haben als die meisten anderen?

»Die Gene!«, meinen die einen. Glückskinder also, vom Schicksal begünstigt.

»Früher oder später brechen auch die zusammen, warte nur ab!«, unken die Verfechter des Bankkonto-Modells.

Nur ist es oft so, dass diese Menschen gerade nicht zusammenbrechen, sondern im Gegenteil oft bei bester Gesundheit ein hohes Alter erreichen. Und auch die genetische Hypothese ist fraglich. Denn oft kommen diese Menschen aus Familien, in denen sie die einzigen sind mit einer solch beneidenswerten Gabe.

Ich lade dich deshalb ein auf ein Abenteuer. Es ist vergleichbar mit der Entdeckung eines neuen Kontinents. Du wirst Zusammenhänge entdecken, die vieles, was du bisher erlebt hast, auf den Kopf und in ein ganz neues Licht stellen. Weil dich dieses Abenteuer ganz persönlich angeht, weil dieses Buch kein theoretischer Abriss ist, sondern dich wirklich einlädt, diese neuen Erfahrungen selbst zu machen, wie in einem persönlichen Coaching, spreche ich dich, meinen Leser oder meine Leserin, in der persönlichen »Du«-Form an. Alle Erfahrungen, die ich in diesem Buch zusammengetragen habe, sind in vielen Begegnungen entstanden und durch die Entwicklung vieler Menschen, die mir am Herzen liegen, bestätigt worden. Es ist ein persönliches Buch, zu dem sehr viele Menschen mit ihren Erfahrungen beigetragen haben. Du kannst sie alle für dich nutzen und aus diesem Buch ein richtiges Arbeitsbuch machen, das dich wie in einem Coaching befähigt, mehr und mehr selbst zu bestimmen, in welchem Zustand du dich jeweils befinden möchtest, wie du deine Energie nutzt

und wie du dafür sorgst, dass du immer ausreichend davon hast, um all deine wichtigen Ziele zu verfolgen.

So zeige ich dir zum Beispiel, wie du deine Energie vermehrst, indem du mehr davon ausgibst. Oder wie du dich innerhalb von wenigen Minuten aus einem gestressten Zustand wieder in deine Mitte beamst, anstatt dich noch einige Stunden durch den Tag zu quälen. Du lernst auch, wie du deine Tätigkeiten in eine gute Balance bringst und bekommst immer wieder konkretes Handwerkszeug, mit dem du arbeiten kannst. Praktische Übungen zum Ausprobieren machen die Theorie gleich erfahrbar. Zu manchen Fragen kannst du dir Notizen machen, um mehr über dich selbst und über deine persönlichen Kraftquellen zu erfahren. Dazu besorge dir am besten ein kleines Notizbuch – dein Powerbuch! Das nutzt du immer dann, wenn du hier im Buch leere Zeilen findest, die dir zeigen: Hier heißt es nachzudenken, zu sortieren und etwas zu notieren (wenn du magst, kannst du natürlich auch einige kurze Gedanken hier in die Leerzeilen im Buch einfügen). Es lohnt sich!

Du wirst dich nicht nur mehr in Bewegung bringen und endlich genug Kraft haben, Potenzial zu entfalten, das bisher in dir geschlummert hat. Du wirst auch besser schlafen, dich wohler fühlen und ausgeglichener sein. Solltest du dich schon in Richtung Burnout bewegen, weißt du bald, wie du das Ruder herumreißen kannst und tauchst wieder auf, anstatt abzustürzen.

Das Beste dabei: Du kannst das selbst. Du brauchst keine Klinik und keinen Coach dazu. Du bist der Kapitän oder die Kapitänin auf deinem eigenen Schiff – du brauchst nur die Segel zu setzen und sofort mit dem Lesen zu beginnen!

Dann tauche also ein ins Sinus-Prinzip – was damit genau gemeint ist, erkläre ich später noch etwas genauer –, in die faszinierende Alchemie der mentalen Energie und all ihrer Möglichkeiten!

1

Wie funktioniert Energie?

Hohe und schwache Energiezustände, oder: Das Gewicht der Einkaufstaschen

Ich wohne mitten in der Stadt, in einem Altbau, der direkt in der Fußgängerzone steht. Das ist in vielerlei Hinsicht sehr schön und praktisch. Alles ist quasi um die Ecke: die Bäcker, der Wochenmarkt, die Boutiquen, der Fahrradladen, das Eiscafé. Alles, nur nicht der Supermarkt. Denn der hat ja bekanntlich in der Innenstadt keine großen Überlebenschancen. Für eine Familie, die an manchen Wochenenden acht Personen umfasst, Besuch nicht mitgerechnet, gibt es dort aber eine ganze Menge einzukaufen.

Und das führt dazu, dass ich einmal in der Woche einen großen Einkauf mache. Das heißt: ich bin etwa zwei Stunden unterwegs, im Supermarkt, beim Metzger und beim Getränkehändler, besorge Wasser, Milch, Kartoffeln, Pasta, Fisch, Fleisch, Linsen, Mehl, das ein oder andere Obst und Gemüse, das es auf dem Markt gerade nicht gibt oder das ich noch vor dem Markttag brauche, Olivenöl, Essig, Kaffee und Wein, Joghurt, Butter und Rahm, Senf, Pesto, Tofu, Käse und Schinken für die Pausenbrote der Kinder, Kokosmilch, Tomatenpassata, und manchmal, wenn es mich zum Asiaten in die nächste Großstadt verschlägt, verschiedene asiatische Leckereien, die in den Vorratsschrank und die Tiefkühltruhe wandern. Alles in allem wird so eine Menge an Taschen und Körben gefüllt.

Da ich nur sonntags mit dem Auto bis vor die Haustür fahren darf, lande ich alle Einkäufe in der Parallelstraße an. Hier gibt es ein Tor, das in die Garage des Nachbarn führt. Von dort aus geht es weiter durch eine kleine Tür in einen

geräumigen überdachten Fahrradabstellraum zwischen den Häusern, dann durch eine weitere Tür in den Hausflur, anschließend eine steile Treppe hinauf und durch weitere zwei Räume in die Küche.

Ich stelle also erst einmal alle Einkäufe in Nachbars Garage, suche einen Parkplatz für das Auto, komme zurück und trage dann die Einkäufe nach oben, um sie wegzuräumen.

Weil das Woche für Woche das gleiche Ritual ist, weiß ich ziemlich genau, wie schwer die einzelnen Taschen sein dürfen, damit ich sie gut in die obere Etage bekomme. Unten Milch, Karotten und Eier, darauf Müsli und Haferflocken, oben dann etwas Leichtes, Toast oder zwei Salatköpfe. So ähnlich packe ich sie.

Erstaunlicherweise mache ich aber schon seit Langem die Erfahrung, dass mir das Tragen an manchen Tagen leichter fällt als an anderen. Manchmal geht es ganz mühelos. Ehe ich's begreife, sind die Taschen schon oben, die Einkäufe in den Schränken und ich mit einer Tasse Tee im Büro, um meine Post zu sichten. An anderen Tagen kommt mir das Herauftragen sehr mühsam vor, ich schleppe die Taschen, mühe mich ab und fluche manchmal sogar dabei – jedenfalls, wenn niemand in der Nähe ist, der mich hören kann.

Das kann man damit erklären, dass ich nicht immer die gleiche Tagesform habe. Und genau das dachte ich auch sehr lange. Manchmal ist man eben fit, und an anderen Tagen nicht. Schlecht geschlafen, schlechte Laune, wenig trainiert, solche Dinge. Bis zu dem Tag, von dem ich nun erzähle – das ist der Tag, an dem ich zu verstehen begann, was es mit der Energie eigentlich auf sich hat.

Ich hatte also wieder einmal einen großen Einkauf in die Garage meines Nachbarn gestellt, das Auto geparkt und die ersten Taschen schon in die Küche getragen. Es war einer dieser Tage, an denen sie gefühlt wenig wogen, es ging leicht, vielleicht, weil draußen einer der ersten echten

Frühlingstage war, sonnig und schon freundlich warm, mit blühenden Bäumen und Büschen. Ich hatte beste Laune. Als ich das dritte Mal mit vollen Einkaufstaschen in den Hausflur kam und ins Treppenhaus abbiegen wollte, fiel mein Blick in den Korb an der Eingangstür. Da lag Post. Der Briefträger war schon da gewesen. Klar, dass ich die Post gleich mitnehmen wollte. Da ich viele Aufgaben unter einen Hut bringen muss, habe ich mir eine gewisse Effizienz antrainiert.

Der Brief stammte vom Finanzamt. Erst ärgerte ich mich. Katja, meine Steuerberaterin, hatte mich vorsorglich schon gewarnt, dass eine Nachzahlung auf mich zukommen würde. »Das ist gut«, meinte sie in ihrer pragmatischen Art, die ich so an ihr liebe: »Leg etwas zurück. Das heißt, du hast erfolgreich gearbeitet.« Der Moment, an dem man die genaue Summe dann aber erfährt, ist meist nicht sehr erfreulich, und da ich gerade eine größere Überweisung gemacht hatte, kam mir die Situation denkbar ungelegen. »Oh nein!«, rief ich aus und war plötzlich überhaupt nicht mehr guter Laune, sondern voller Sorge. So schnappte ich mir wieder die beiden Einkaufstaschen, die ich im Hausflur abgestellt hatte. Wie schwer die auf einmal waren! Es schien mir, als hätten sie ihr Gewicht in der Zeit, die verging, während ich den Brief aufhob und anschaute, locker verdoppelt. Kaum zu glauben, wie viel Kraft ich aufbringen musste, um sie die Treppe hinaufzuschleppen und in die Küche zu bugsieren! Bei den beiden in der Garage verbliebenen Taschen verhielt es sich nicht anders. Plötzlich hatte sich meine Kraft verabschiedet. Meine Energie war im Keller. Und dafür hatte es nichts weiter gebraucht als ein Stück Papier mit einem Poststempel und einem Absender drauf!

Das war die Geburtsstunde des Sinus-Prinzips. Nachträglich bin ich Katja und dem Finanzamt dafür dankbar. Denn hätte ich diese so eindrückliche Erfahrung nicht gemacht, hätte es vielleicht noch lange gedauert, bis

ich begriffen hätte, wie maßgeblich sich unsere Energiezustände auf unser tägliches Leben auswirken – und wie schnell und häufig sie sich verändern. Häufig viele Male im Lauf eines Tages.

Aber eins nach dem anderen. Bevor ich also ins Büro ging, um mich dem Inhalt des Briefs zu stellen, machte ich mir einen Tee und fragte mich: »Wie kann es sein, dass sich das Gewicht von Einkaufstaschen innerhalb weniger Sekunden verdoppelt, ohne dass zusätzlich etwas hineingekommen ist? Außer meinen Sorgen vielleicht ...« Während ich darüber nachdachte, fiel mir auf, dass sich noch viel mehr verändert hatte als nur meine Kraft. Meine Stimmung hatte sich gewandelt. Hatte ich mich vorher noch frühlingsleicht gefühlt, war ich nun bedrückt und besorgt. Meine Gedanken kreisten um den möglichen Inhalt des Schreibens und beschäftigten sich mit dem einen oder anderen Szenario, das sich daraus schlimmstenfalls ergeben könnte. Bevor mein Blick auf den Brief gefallen war, hatte ich nicht wirklich über etwas nachgedacht. Mein Kopf war frei und leicht gewesen, während nun düstere Wolken in ihm herumwaberten. »Wieso hast du gerade jetzt diese Überweisung gemacht!«, beschimpfte ich mich selbst. »Du wusstest doch, dass das Finanzamt noch kommt!« Ja, meine Selbstgespräche waren harsch, ich war sehr unzufrieden und uneins mit mir. Und fühlte gleichzeitig ein Gefühl der Mutlosigkeit in mir aufsteigen, was eher untypisch für mich ist. Eigentlich bin ich ein Mensch, der versucht, auch aus schwierigen Situationen das Beste zu machen und der sich nicht leicht einschüchtern lässt. Und genau dieses Erkenntnis, die sich wie eine kleine, schon fast verstummte Stimme noch einmal in meinem Hinterkopf meldete, half mir dabei aufzustehen, ins Büro zu gehen und den Brief zu öffnen.

Der Inhalt des Schreibens war wie befürchtet. Doch während ich die Zahlen anschaute, wich der bewölkte Zustand aus meinem Kopf und ich fand mich wieder in

einer Stimmung, die ich am besten mit ernüchtert und entschlossen beschreiben kann. Noch lange nicht angenehm, aber geprägt von einer grimmigen Beharrlichkeit. Ich begann, nach Lösungen zu suchen, Anrufe zu tätigen und hatte eine Stunde später die wichtigsten Schritte organisiert, um das Finanzamt zu erfreuen und dabei nicht unterzugehen.

In den folgenden Wochen achtete ich sehr bewusst auf das Gewicht meiner Einkaufstaschen wie auch sonstiger Gepäckstücke. Wie empfand ich es gerade? Und was sagte mir das über meinen Zustand aus? Wie veränderte sich das gefühlte Gewicht, wenn ich etwas in mir veränderte?

Und während ich anfangs noch davon ausgegangen war, dass das Gewicht der Einkaufstaschen davon abhing, ob ich gerade sorgenumwölkt oder gänzlich unbeschwert war, entpuppte sich mein Selbstversuch nun als etwas weitaus Spannenderes: Je länger ich mich beobachtete, umso mehr Erstaunliches fand ich heraus.

So schien das Gewicht meiner Einkaufstaschen von so seltsamen Faktoren abzuhängen wie beispielsweise meiner Frisur. Trug ich die Haare offen und waren sie frisch gewaschen, waren die Taschen in der Regel leichter. Trug ich hohe Schuhe, die eigentlich unpraktisch sind, wenn man etwas Schweres tragen will, waren die Taschen ebenfalls leichter – aber nur, wenn es die roten oder die braunen Schuhe waren, nicht die schwarzen, obwohl die besser saßen und mir im Gegensatz zu den roten Schuhen auch nach längeren Strecken keine schmerzenden Füße verursachten. Was ich gefrühstückt hatte, spielte eine Rolle, ob ich danach die Zähne geputzt hatte oder nicht. Ob ich beim Einkaufen jemanden getroffen hatte, und wenn ja, wen. Und worüber wir gesprochen hatten. Das Wetter spielte eine Rolle, vor allem die Temperaturen, und ob es regnete oder nicht. Das mag noch einleuchten, macht Einkaufen bei Regen doch erfahrungsgemäß weniger Spaß

als bei trockenem Wetter. Aber die Wahl meines Duftes am Morgen? Oder des Duschgels?

Ich kam aus dem Staunen kaum mehr heraus.

Nach und nach entdeckte ich, was alles Einfluss auf die aktuell verfügbare Energie hat: mein komplettes Outfit, Gerüche, ob ich Musik hörte und wenn ja, welche, wie ich mich hielt und bewegte, woran ich dachte und was ich mir gerade bildlich vorstellte, was ich zu mir selbst sagte, welche Temperatur gerade herrschte, was ich aß oder trank, mit wem ich in Verbindung war und noch vieles mehr.

Bis zu jenem Zeitpunkt hatte ich kaum etwas getan, um diese Zustände aktiv zu steuern. Das änderte ich nun: ich begann, gezielt meine Kleidung auszusuchen und beobachtete, wie der Tag verlief. Ich wählte aktiv die Musik, die ich hörte und beobachtete ebenfalls, inwiefern meine Wahl den Tagesablauf beeinflusste. Ich variierte mein Parfum und schaute, ob sich das auf die Qualität meiner Arbeit auswirkte. Ich machte auf der Fahrt zur Arbeit an verschiedenen Orten Halt und verglich, welche Konsequenzen das für meine Stimmung hatte. Ich las vor einem Coaching meine Mails oder nicht und beobachtete, was sich dadurch veränderte. Ab diesem Moment staunte ich noch mehr!

Energie ist nicht absolut, sondern zustandsabhängig

Was ich herausfand, ist kurz gesagt Folgendes: die Energie, die wir haben, ist nicht absolut. Wir haben nicht per se viel oder wenig Energie. Ganz im Gegenteil: Im Prinzip können wir in jedem Moment über viel oder wenig Energie verfügen – je nachdem, in welchem Zustand wir uns befinden.

Praktisch bedeutet das: innerhalb eines Augenblicks kann ich von einem energievollen in einen ganz schwachen

energetischen Zustand fallen. Und umgekehrt natürlich genauso.

Die meisten Menschen sind sich dessen kaum bewusst. Und wenn ihnen diese Zusammenhänge doch bewusst sind, dann eher als Folge von äußeren Umständen. Wer hat noch nicht die Erfahrung gemacht, dass man sich an einem Tag, an dem man fit und fröhlich gestartet ist, nach der Begegnung mit einem bestimmten Menschen ganz erledigt und ausgelutscht fühlt? Oder umgekehrt: dass man sich an einem trostlosen Tag ohne Energie plötzlich topfit fühlt, nachdem man eine gute Neuigkeit erfahren hat oder von einem sehr sympathischen Menschen angerufen wurde?

Kaum jemand überlegt jedoch, wie diese Änderungen gezielt zu steuern sind. Aber Hand aufs Herz, wünschen wir uns das nicht alle: selbst entscheiden zu können, wie wir uns fühlen, und aus Talsohlen des Missmuts und der Kraftlosigkeit elegant und in kürzester Zeit wieder aufsteigen zu können?

Nun, das ist möglich! Wie es geht, lernst du in den folgenden Kapiteln. Lernen bedeutet: Nicht nur lesen. Vom Lesen alleine verändert sich deine Energie nicht nachhaltig. Lernen heißt: ausprobieren, Erfahrungen machen, üben und wieder üben. Damit das leichter fällt, schlage ich unterwegs immer mal wieder etwas zum Ausprobieren vor oder bitte dich, etwas aufzuschreiben. Bist du bereit für die erste Übung?

Zum Ausprobieren: **Aktiviere einen Powerzustand!**

ERSTENS: Bitte notiere dir hier eine Erinnerung, an die zu denken dir immer und ausschließlich gute Gefühle bereitet. Eines der schönsten Erlebnisse deines Lebens, ein spektakuläres oder ein ganz bescheidenes. Vorschläge gefällig? Vielleicht eine Situation aus einem wundervollen

Urlaub, ein besonderer Kuss, der Anblick deines Kindes, wenn es friedlich schläft, die Mail eines geliebten Menschen oder etwas, das man dir gesagt hat und das dich stolz macht. Ein Erfolg, den du errungen hast, das Gefühl beim Reiten oder Motorradfahren, der Blick, wenn du einen Berg erklommen hast oder der Moment der Erfrischung, wenn du in einem See oder dem Meer schwimmst. Nimm das, was für dich am stärksten ist, und notiere es, damit du es künftig zur Hand hast. Nutze dein Notizbuch, wenn du mehr Platz brauchst.

ZWEITENS: Stell dich hin und erinnere dich nun so gut es geht an die positive Situation, die du ausgewählt hast. Fühle dich wirklich hinein, als wärst du gerade dort! Eine oder zwei Minuten lang, bist du alles Wichtige wahrgenommen hast. Nutze dafür alle deine Sinne! Die folgenden Fragen helfen dir dabei:

- Was ist dort in der Situation zu sehen? Welche Farben und Formen?
- Wie riecht es?
- Welche Geräusche sind zu hören?
- Wie fühlt dein Körper sich in der Situation an?
- Wie ist die Temperatur in deinem Körper, was spürst du noch? Sonne auf der Haut, Wind vielleicht?

Wenn du das registriert hast, prüfe weiter, was das in diesem Moment mit dir macht:

- Tauchen Gedanken auf, und wenn ja, welche?
- Welches Gefühl herrscht vor, welche Emotion?
- Wie fließt dein Atem?
- Wie ist der Herzschlag?
- Wie viel Energie hast du?
- Wie alt fühlst du dich innerlich?