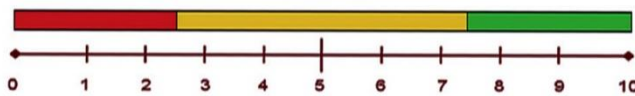


Energie messen

Energie folgt meiner Aufmerksamkeit –



Wie viel Energie spüre ich?
0 – 10 messen

Be your best friend oder Mein Bestes ist gut genug!

Sich selbst kann man nicht kündigen, wir sind 24 Stunden pro Tag mit uns selbst zusammen. Dies sollte ein guter Grund sein, das Verhältnis zu uns selbst möglichst nett, kameradschaftlich, freundlich und verständnisvoll zu gestalten. Daher die Frage:

Behandelst Du Dich so, wie Du Deine besten Freunde behandelst?

Prüfe: Wenn Du das Verhältnis zu Dir selbst anschaust und wie Du Dich selbst behandelst, wie schätzt Du Dich jeweils bei den Punkten Güte, Akzeptieren, Verzeihen, Aufbauen und Fordern, auf einer Skala von 0 bis 10, ein? Schreibe Deine Bewertung in das jeweilige Feld „Wert“ in der Zeile ein.

Dabei bedeuten z.B. 3 bei Güte, dass Du Dich schätzungsweise in 30 % Deines Alltags Dir selbst gegenüber gütig verhältst.

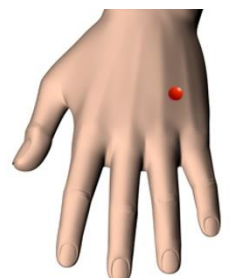
Maßeinheit: 0- trifft überhaupt nicht zu bis 10- trifft voll und ganz zu

Merkmale	Ein guter Freund.... / Eine gute Freundin...	Wert:
Güte	sieht in mir das Gute und wer und was ich sein kann, selbst dann, wenn ich mich mal doof verhalte oder neben der Spur bin. Sie / Er weiß, dass ich mein Bestes gebe und dass ich nicht perfekt bin.	
Akzeptieren	akzeptiert mich grundsätzlich erst einmal so, wie ich bin. Sie / Er kennt meine Schwächen und Fehler und mag mich trotzdem, oft sogar gerade, weil ich so bin wie ich bin.	
Verzeihen	verzeiht, wenn ich mal einen Fehler mache. Sie / Er akzeptiert eine Entschuldigung und dann ist die Sache vergessen und vom Tisch. Sie / Er ist nicht nachtragend.	
Aufbauen	baut mich auf, wenn ich es nötig habe, und tritt mich nicht noch, wenn ich schon am Boden bin. Sie / Er beruhigt mich, wenn ich aufgeregt bin, er macht mir Mut, wenn ich hoffnungslos bin, sie / er weist mich auf die guten Dinge hin, wenn ich mal gerade nur das Schlechte sehe. Sie / Er zieht mich nicht runter, sondern hoch, und sie / er gibt mir Kraft, wenn ich sie brauche.	
Fordern	ist ehrlich zu mir und sagt mir, wo ich Dinge falsch sehe, wo ich unrecht habe und wo ich mich nicht optimal verhalte. Sie / Er weist mich auf meine blinden Flecken hin. Aber all das sagt er mir diplomatisch und so, dass ich es annehmen kann. Sie / Er glaubt an mich und weiß, dass ich es eigentlich besser kann. Und glaubt daran, dass ich mich ändern kann.	

Wichtig: Die Merkmale **Güte, Akzeptieren und Verzeihen** gilt es zunächst zu stärken – sie sollten auf jeden Fall im Bereich 7 – 10 liegen, bevor die nachfolgenden Bereiche gestärkt werden.

Stärke: Welches Merkmal hat den niedrigsten Wert von Dir erhalten? Liegt ein Wert der ersten drei Merkmale unter 7, gilt dieser zu stärken. Wähle das zu stärkende Merkmal aus. Wie behandelst Du Dich, wenn Du dieses Merkmal mit 1 oder 2 höher bewerten kannst? Woran erkennst Du die Steigerung? An anderen Gedanken, Gefühlen etc.?

Klopfe nun den Klopfpunkt auf der Grafik rechts und notiere Dir Deine persönlichen Erkenntnisse. Wie oft und wann solltest Du dieses Procedere wiederholen, um die Stärkung gut zu ankern? Verschreibe Dir, wie lange und wie oft Du stärkst.



Wenn Du die SoE-Coaching-Karten besitzt, arbeite mit diesen an der Stärkung!

Energiemanagement-Check: Wie oft habe ich diese Woche...

...mich um mein KEIMEN gekümmert?		... eine Farbbalance durchgeführt?	
... den Null Punkt gesetzt?		... Energiemanagement durchgeführt?	
... zu-/weg-/los-gelassen?		... meinen Energietank gefüllt?	
... Zugehören und Wachsen in Balance gebracht?		... meine Energie gemessen?	
... Sabotage Fallen gefunden und gelöst?		... Klopfpunkte geklopft?	
... das Verhältnis zum größeren Ganzen, zu mir, der sich wandelnden Welt, zu meinem Körper, meinem Gegenüber, einer Gruppe, gemessen?		... meine Aufmerksamkeit neu gerichtet?	
		... geprüft, ob ich gütig, akzeptierend, verzeihend sowie aufbauend und fordernd mit mir umgehe?	

Don't break the chain?

Die Methode "Don't Break the Chain" des amerikanischen Komikers Jerry Seinfeld ist unterstützend, wenn Du Gewohnheitsänderungen wirklich umsetzen möchtest. Tägliche Motivation nach dem Prinzip: Du streichst jeden Tag im Kalender durch, an dem Du etwas für dein Energiemanagement getan hast. Sobald Du ein paar Tage hintereinander angestrichen hast, hast Du schon eine kleine "Tages-Kette". Nun gilt es, diese Kette immer länger werden zu lassen und sie, wenn möglich, nicht zu unterbrechen – "Don't break the Chain".

Januar



Februar



März



April



Mai



Juni



Juli



August



September



Oktober



November



Dezember



**Energie ist kein Schicksal, sondern eine Ressource im Leben,
die Du so klug und sorgfältig einsetzen kannst,
wie dein Geld oder deine körperliche Gesundheit!**