

Analyse: Der KEIM Deiner Lebens-Energie

Unsere Lebens-Energie sollte gepflegt werden wie ein kleiner Keim, der nur dann wachsen und sein Potenzial entfalten kann, wenn er genügend Energie zur Verfügung hat. Bringe Deine Energie zur vollen Entfaltung und **Ersticke Deine Energie nicht im KEIM!**“ denn... Wir gehen mit unserer Lebensenergie sorglos um, so als hätten wir endlos davon. Unser täglicher Energiebedarf kann wie folgt betrachtet werden:

Maßeinheit: 0- beachte ich gar nicht bis 10- bin ich absolut achtsam und energieeffizient

Energie-Bereich	Energiesparen beinhaltet...	IST	Idee zur Stärkung
K = Körper: Alle autonomen Reaktionen d.h. das biologische Überleben	Ich Sorge täglich für körperliche Bewegung.		
	Ich achte täglich auf gesundes Essen.		
	Ich Sorge für ausreichend Schlaf, schlafe auch gut ein und wache erholt auf.		
	Ich esse keine Dickmacher und trinke keinen Alkohol.		
	Ich achte auf eine aufgerichtete, entspannte Haltung, korrigiere ungesunde Körper-Haltungen.		
E = Emotionen: psychisches Überleben	Ich achte auf meine Gefühle im Umgang mit Menschen und in Situationen.		
	Ich erlaube mir Fehler nach dem Motto: „Scheiter heiter und dann weiter“.		
	Ich vermeide Energiefresser wie kritisieren, konkurrieren, grübeln, vergleichen und klagen.		
I = Intuition: immer spielen innere Bilder, Glaubens- und Erfahrungsmuster eine Rolle Diese inneren Bilder oder Kommunikation kann uns viel Energie geben aber auch nehmen	Ich bin frei von Befürchtungen darüber, was andere von mir denken oder wie sich andere mir gegenüber verhalten.		
	„Ich schaffe das!“ oder „Ich bin gut genug!“ sind meine Glaubensmuster.		
	Ich erlaube mir ruhig und entspannt zu handeln, statt „Ich muss schnell sein!“.		
	Ich erlaube mir engagiert zu handeln, statt „Ich muss mich anstrengen, mich mühen!“.		
	Ich achte auch meine Bedürfnisse, statt „Ich muss es allen recht machen!“.		
	Ich gebe mein Bestes und das ist gut genug, statt „Ich muss immer perfekt sein!“		
M = Mental: Unser Gehirnarbeit kostet viel Energie und zusätzliche Gedankenspiralen sowie Multitasking sind teuer	Am Morgen bin ich mit meinen Gedanken beim Morgen, statt schon beim Abend zu sein.		
	Im Gespräch bin ich bei dem, was mein Gegenüber gerade sagt und nicht schon bei meiner Antwort oder was ich darüber denke.		
	Ich halte öfter mal inne und prüfe, wo ich gerade mit meinen Gedanken bin „Unterstützen mich meine Gedanken oder hindern sie mich an dem, was ich gerade tue oder vorhabe zu tun?“.		

E = Einsatz, Einbringen, Engagement: Hier sollte noch ausreichend Energie vorhanden sein. Für die täglichen Aufgaben bleibt eben nur die Energie übrig, die nicht im „KEIM“ erstickt wird. Also für die tägliche Routine, nicht für das Außergewöhnliche! Folge: Sie sind unkonzentriert, schnell gereizt, genervt, unzufrieden, schnell entmutigt etc.

N = Neues entdecken, lernen dürfen / Potenziale entfalten: Die meisten Menschen kommen bei N nicht an! Hier findet sich die Kreativität, der Bereich des Lernens und des sich weiterbilden. Hierfür sollte unbedingt noch Energie zur Verfügung stehen, denn das ist das was jeden von uns zufrieden und glücklich sein lässt.

Krankheiten befallen uns nicht aus heiterem Himmel, sondern entwickeln sich aus täglichen Sünden wider die Natur. Wenn sich diese gehäuft haben, brechen sie unversehens hervor. Hippokrates

Übungsblatt: SoE-FREI-Modell – Deine Lebens-Energie im Blick

1. Energie-Check: Aktueller Energiezustand

Bewerte Deine aktuelle Energie in den sechs Bereichen auf einer Skala von **0 (sehr niedrig)** bis **10 (sehr hoch)**.

Bereich	Bewertung (0–10)	Anmerkungen / Gefühle / Gedanken
K = Körper		
E = Emotionen		
I = Intuition		
M = Mental		
E = Einsatz / Engagement		
N = Neues entdecken / Lernen		

2. Reflexion: Energieräuber und Energiequellen

Bereich	Was raubt Dir Energie?	Was stärkt Dich?
K = Körper		
E = Emotionen		
I = Intuition		
M = Mental		
E = Einsatz / Engagement		
N = Neues entdecken / Lernen		

3. Handlungsschritte: Energie stärken

Wähle 1–2 Bereiche aus, in denen Du Deine Energie im Alltag gezielt verbessern möchtest. Formuliere konkrete Maßnahmen, die Du umsetzen kannst.

Bereich	Maßnahmen / Schritte	Zeitraum (Wann?)

4. Ziele und Wünsche

- Was wünsche ich mir für meine Energie in den nächsten Wochen?
- Wie möchte ich mich fühlen?

5. Kontrollpunkt (Nach 1–2 Wochen)

- Welche Maßnahmen habe ich umgesetzt?
- Wie hat sich meine Energie verändert?
- Was hat gut funktioniert?
- Wo gibt es noch Herausforderungen?