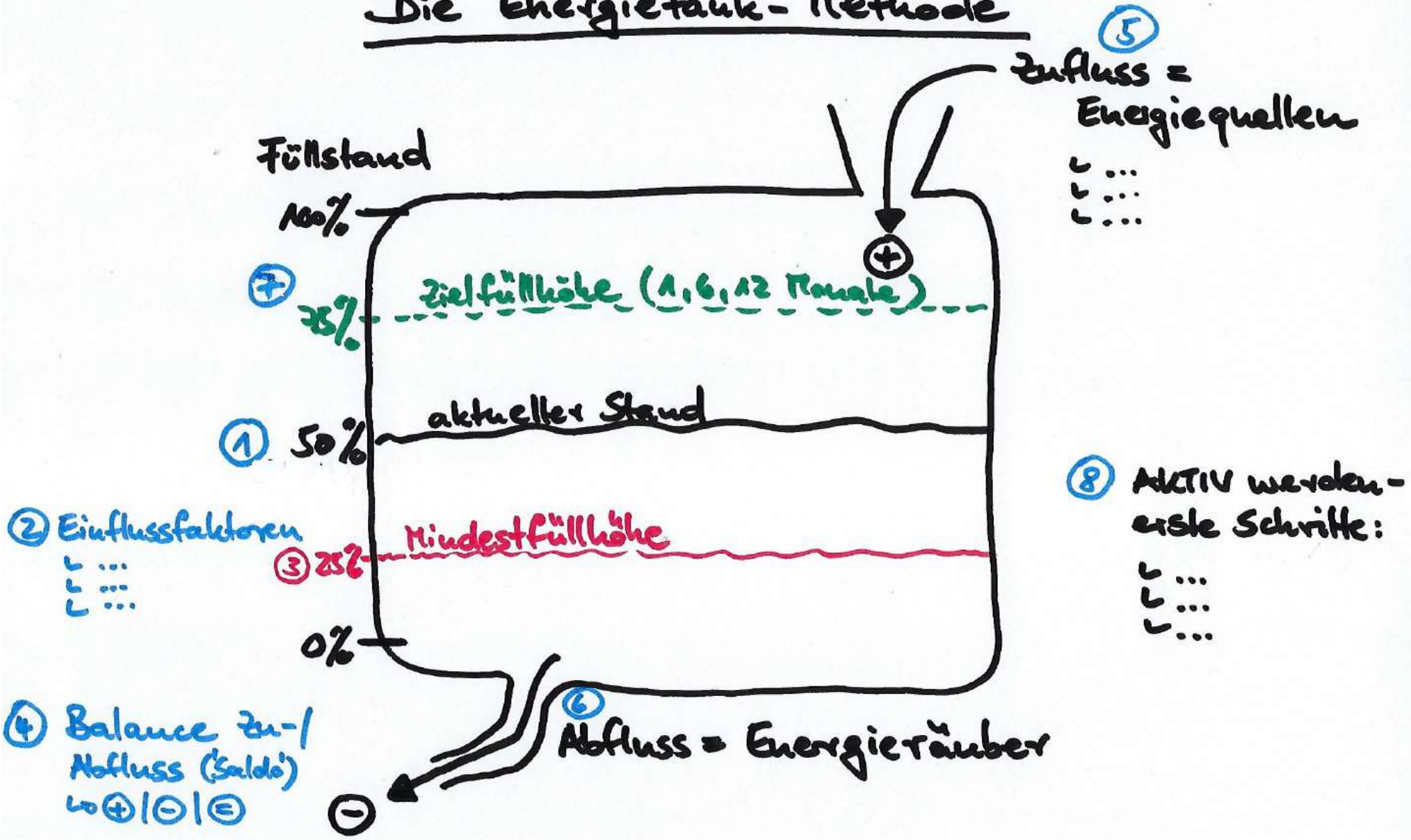
Eine Session nur für mich – die eigenen Kraftquellen erfolgreich anzapfen!

Foto: Adobe Stock

Gymwelt Fachtagung
Bartholomä
03. März 2023

mit *Vera Thumsch*

Die Energietank-Methode



Standortbestimmung – Energielevel

Vorbereitung:

Skizziere auf einem Blatt Papier einen Tank mit einem Zufluss oben und einem Abfluss unten und einer Skala an der Seite.

Schritt 1:

Auf einer Füllstandsanzeige von 0% bis 100% – wie voll ist Dein Energietank aktuell?

0%

Tank leer – voll im Stress – weiß nicht, wo mir der Kopf steht

50%

Tank halb voll/halb leer – ist gerade ganz okay – hab die Lage einiger-maßen im Griff

100%

Akku voll – bin total gechillt – hab alles voll im Griff – mache mir keinen Kopf

Standortbestimmung – Energielevel

Schritt 2 – Einflussfaktoren:

Welche Faktoren bestimmen Deine aktuelle Einordnung auf der Skala?
(z.B. Homeoffice, Kampf mit der Technik, Unsicherheit/Ängste o.ä.)

Schritt 3 – Mindestfüllhöhe:

Was wäre die gerade noch akzeptable Mindestfüllhöhe Deines Energietanks?

Schritt 4 – Balance Zu-/Abfluss:

Wie sieht Deine Balance zwischen Zu- und Abfluss aktuell aus?
(positiv – null auf null – negativ)

Schritt 5: Kraftquellen anzapfen –bewusst auftanken!

1. Was sind **meine Kraftquellen**, die ich auch im Alltag nutzen kann?

   _____

2. **Wie** kann ich diese ganz konkret **in meinen Terminkalender einbauen**?
   => morgens/mittags/abends, zwischendrin, um wie viel Uhr genau?

   _____

3. **Wann konkret starte ich** damit, sie tatsächlich zu nutzen?
   => Legen Sie einen konkreten Termin fest mit Uhrzeit!

   _____

4. **Was wird dadurch möglich** für mich?

   _____

5. **Was** kann ich am ehesten **dafür zurückstellen oder verschieben**?

   _____

Foto: Vera Thumsch

➢ *Denke alles genau durch, um tatsächlich etwas zu verändern –*
je konkreter Deine Planung, desto höher die Wahrscheinlichkeit der Umsetzung!

Schritt 6: Energieräuber stoppen => Abfluss stopfen!

Folgende Fragen können Dir dabei helfen – suche Dir 1-2 Fragen heraus:

Foto: Vera Thumsch

- Was raubt mir aktuell meine Energie?
- Wodurch fließt Energie aus meinem Tank ab?
- Was genau kann ich tun, um den Abfluss zu stopfen?

Weiterführende Fragen:

- Wie habe ich es in der Vergangenheit geschafft, Stressphasen erfolgreich zu meistern?
- Was genau habe ich dabei getan?
- Wie habe ich mich verhalten?
- Worauf bin ich dabei besonders stolz?
- Wer oder was hat mir dabei geholfen?
- Wie kann ich meine Erfahrungen auf die jetzige Situation übertragen?

Ziel bestimmen & Motivation steigern!

Schritt 7 – Zielfüllhöhe bestimmen:

- Was ist Dein Ziel mit Blick auf die Füllhöhe des Tanks?
- Wie voll soll er sein in einem Monat/6 Monaten/ einem Jahr?

Schritt 8 – AKTIV werden & in‘s TUN kommen!

- Was konkret tust Du in den nächsten 2-3 Tagen als Erstes, um Dein Energielevel zu erhöhen?
- Was genau brauchst Du dafür?
- Wer kann Dich unterstützen?

Bonusfrage:

- Angenommen, über Nacht geschieht ein Wunder und Dein Energietank wäre jetzt schon auf Deiner Wunsch-Füllhöhe …
  - ⇨ … woran genau würdest Du das merken?
  - ⇨ … was wären die wichtigsten 2-3 Veränderungen gegenüber heute?

Ziel bestimmen & Motivation steigern!

Bonusfrage:

- Angenommen, über Nacht geschieht ein Wunder und
  Ihr Energietank wäre jetzt schon auf Ihrer Wunsch-Füllhöhe …
  - ⇨ … woran genau würden Sie das merken?
  - ⇨ …wer aus Ihrem Umfeld würde es als Erst*r merken?
  - ⇨ … was wären die wichtigsten 2-3 Veränderungen gegenüber heute?

Selbstcoaching – ein stetiger Prozess

Umsetzungs-kontrolle

Standort bestimmen

Ziele setzen

Was probiere ich als Nächstes aus, um aktiv Stress abzubauen?

Konkrete Schritte planen!

TU ES!

Experimentiere!

Foto: Peter Detzel

Vera Thumsch

„Ich bin frei,
denn ich bin
meiner Wirklichkeit
nicht ausgeliefert,
ich kann sie gestalten.“

Paul Watzlawick

GYMWELT

GYMWELT-Fachtagung 3. – 4. März 2023

STB SCHWÄBISCHER TURNERBUND

© denknatur 2023 – Vera Thumsch