

WS-Nr. 125 Eine Session nur für mich – die eigenen Kraftquellen erfolgreich anzapfen!

Referent/in: Vera Thumsch

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

Paul Watzlawick

Einführung

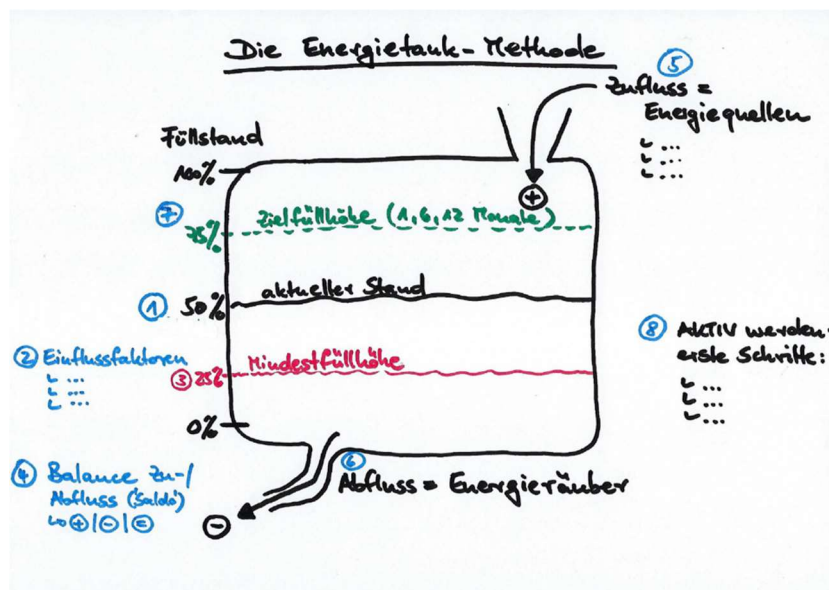
Die Welt dreht sich gefühlt immer schneller und gerade im „alltäglichen Wahnsinn“ zwischen Familie, Beruf, Ehrenamt und sonstigen Verpflichtungen bleiben unsere persönlichen Bedürfnisse leicht auf der Strecke. Gerade in stressigen Zeiten ist es umso wichtiger, regelmäßig seine Kraftquellen anzuzapfen und lästige Energieräuber aktiv auszuschalten, um leistungsfähig und in Balance zu bleiben.

Denn nur, wenn es einem selbst gut geht, kann man/frau auch für andere Menschen da sein!

Mit der Energietank-Methode bekommst Du in diesem Workshop ein praktisches Instrument zum Selbstcoaching an die Hand, mit dem Du wohltuende Selbstfürsorge und Entspannungssequenzen in Deinen Alltag integrieren kannst.

Ich freue mich, wenn Du Dich mit mir bzw. auch im Nachgang immer wieder für Dich auf die spannende Reise der Selbstreflexion einlässt. So eröffnen sich Dir immer wieder neue Möglichkeiten, um Dir Gutes zu tun und topfit zu bleiben! Nutze Deine Chance – Du hast viel mehr in der Hand als Du denkst!

Die Energietank-Methode: so lädst Du Deinen Akku wieder auf!



0. Vorbereitung:

Skizziere auf einem Blatt Papier einen Tank mit einem Zufluss oben und einem Abfluss unten (Skizze s.o.). Erstelle am Rand des Tanks eine Skala für die Füllhöhe von 0% bis 100% und zeichne zur besseren Orientierung auch die 50%-Marke ein.

1. Standortbestimmung:

Auf einer Füllstandsanzeige von 0% bis 100% - wie voll ist Dein Energietank („Akku“) aktuell?
Zeichne eine Linie dafür ein!

2. Einflussfaktoren auf die aktuelle Situation

Welche Faktoren bestimmen Deine aktuelle Einordnung auf der Skala?
(z.B. Homeoffice, zu viele Kurse, Krankheitsvertretung, Unsicherheit/Ängste usw.)

3. Mindestfüllhöhe

Was wäre die gerade noch akzeptable Füllhöhe für Deinen Energietank?
Zeichne eine Linie dafür in Deinen Tank ein!

4. Balance Zu-/Abfluss

Wie sieht Deine Balance zwischen Energiezufluss und -Abfluss aktuell aus?
(positive, also es fließt mehr rein als raus – null auf null – negativ, d.h. es fließt mehr raus als rein)

5. Kraftquellen bewusst machen – Energie tanken!

Mache Dir anhand des Arbeitsblatts immer wieder Deine Kraftquellen bewusst und überlege ganz konkret, wie Du diese gut in den Alltag integrieren kannst.
Priorisiere Deine Kraftquellen und kurze Auszeiten für Dich hoch, gerade wenn es stressig ist und Du „eigentlich“ keine Zeit dafür hast.

6. Energieräuber stoppen – Abfluss stoppen!

Überlege Dir anhand der Fragen auf dem Arbeitsblatt, auf welche Energieräuber Du Einfluss hast und wie Du diese stoppen kannst. Oft sind es ganz kleine Maßnahmen, die eine große Wirkung entfalten;
z.B. ausgesuchte Whats-App-Gruppen stumm schalten o.ä.

7. Zielfüllhöhe bestimmen

Wie voll soll Dein Tank in einem Monat/6 Monaten/ 1 Jahr sein?
Zeichne auch hierfür eine Linie ein, ggf. weitere Linien für Deine Zwischenziele!

8. AKTIV werden und 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?

9. Bonusfrage – Motivation steigern!

Angenommen, über Nacht geschieht ein Wunder und Dein Energietank wäre jetzt schon auf Deiner Wunsch-Füllhöhe...

...woran genau würdest Du das merken?
...war wären die wichtigsten 2-3 Veränderungen gegenüber heute?
...wie würdest Du Dich dann im Vergleich zu heute anders fühlen?
Schreibe Deine Gedanken hierzu auf!

Viel Erfolg beim Ausprobieren und Umsetzen!

