

## Lebensenergie managen

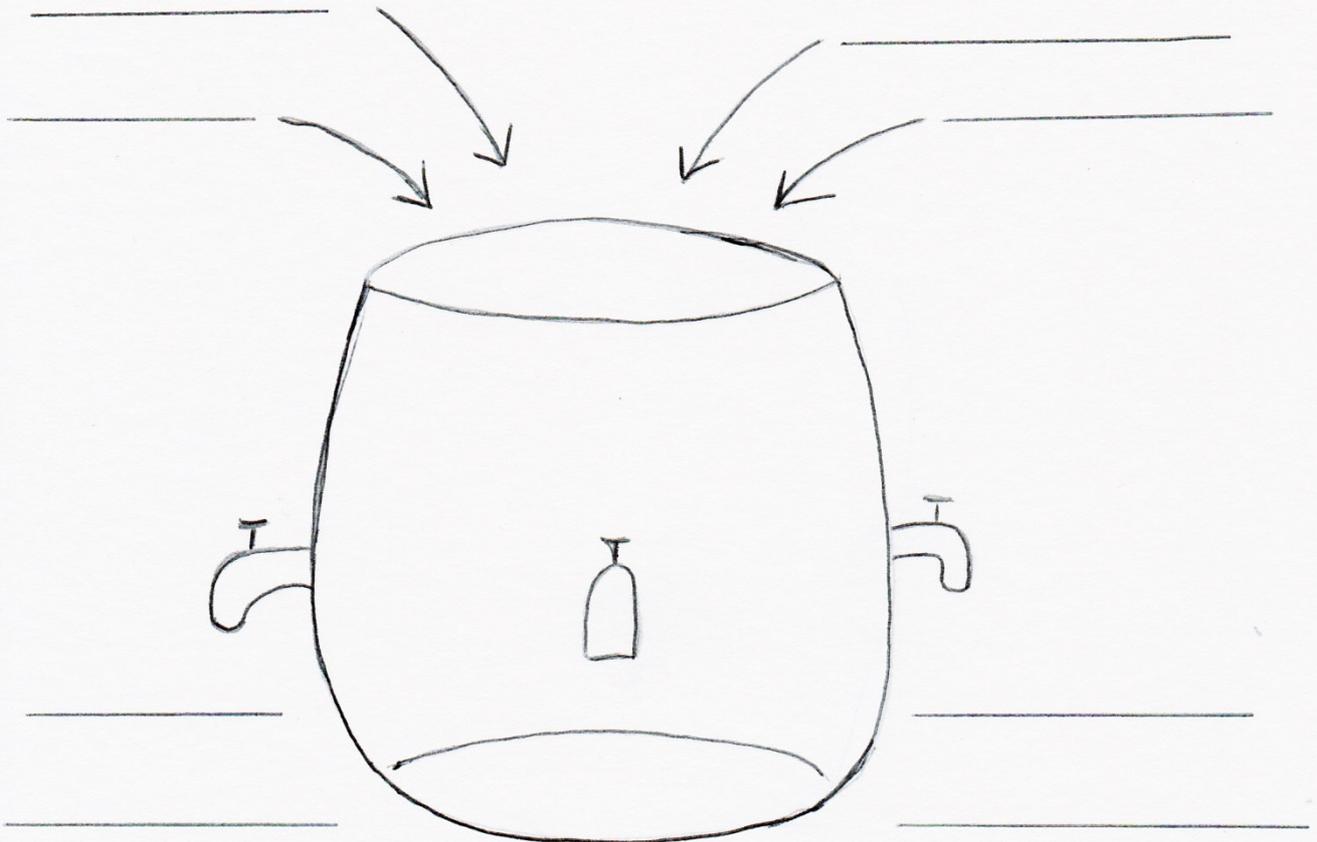
### Bewusst und kraftvoll durchs Leben gehen

Lebensenergie ist die wissenschaftlich nicht erklärbare Kraft, die uns am Leben hält, mitverantwortlich ist, dass wir Ziele erreichen, kraftvoll durchs Leben gehen und Freude an unserem Tun empfinden. In meinem ganzheitlichen Zugang, der mit den 5 Elementen der Traditionellen Chinesischen Medizin einhergeht, ist die Lebensenergie das Qi oder auf unsere Gesamtkonstitution bezogen, unser Jing, unsere Substanz.

Neben Zeit in der Natur und mit uns selbst, geben uns auch Menschen und Aktivitäten Energie. Demgegenüber gibt es auch Situationen, die als energieraubend wahrgenommen werden. Da unsere Energie begrenzt ist, ist es gerade in fordernden Zeiten wichtig, die vorhandene Lebensenergie gut zu managen. Mach dir deine eigenen Energiequellen bewusst und halte dir deine Energiequellen und -räuber fest. So bemerkst du schnell, falls du ins Ungleichgewicht kommst.

1. **Zeichne ein Gefäß**, das deinen Lebensenergie-Speicher symbolisiert, oder verwende die Vorlage anbei.
2. Fülle das Speicher-Gefäß mit deiner Lebensenergie. **Bis wohin reicht sie derzeit?** Ist das Gefäß randvoll, halbvoll...?
3. Markiere bei den Füllpfeilen, was dir Lebensenergie **gibt** (Menschen, Aktivitäten, Hobbies, Erlebnisse...)
4. Vermerke unter den Zapfhähnen, was dir Energie **raubt** (z.B. der Kontakt mit bestimmten Menschen, Gespräche oder Themen, Aktivitäten oder Erlebnisse).
5. Tritt einen Schritt zurück und betrachte deine Visualisierung. **Wie oft nährst du** deine Lebensenergie bzw. verbringst du Zeit mit den Menschen und Dingen, die deine Energie nähren?  
Was tust du, wenn in deinem Leben **Stress** oder Druck zunehmen? Lass dann genau die Aktivitäten weg, die dir eigentlich Energie geben?  
Was sind die ersten kleinen Anzeichen, wenn du beginnst, weniger energiespendende Aktivitäten auszuüben (z.B. die Morgenübungen, die kürzer ausfallen)
6. Blicke auf deinen Kalender und **notiere**, welche Handlungen du in den letzten vier Wochen gesetzt hast, um deine Energiespeicher aufzufüllen und wie viel Zeit du Energieräubern/-vampiren gegeben hast.
7. Die Vereinbarung mit dir selbst/deine Wenn-Dann-Strategie: **Wenn** ich in Zukunft bemerke, dass ich meine energiespendenden Routinen reduziere, **dann werde ich**....

Mein Lebensenergiespeicher:



Ist das Gefäß randvoll, halbvoll ...?  
Wie oft nähre ich meine Lebensenergie oder verbringe Zeit mit  
den Menschen und Dingen, die meine Energie nähren?

**Achtsam mit seiner Lebensenergie umgehen: kleine Veränderungen im Blick halten.**