

Das Energiefass (Kurzversion)

Entwickelt von Sylvia K. Wellensiek, H.B.T. Akademie.¹

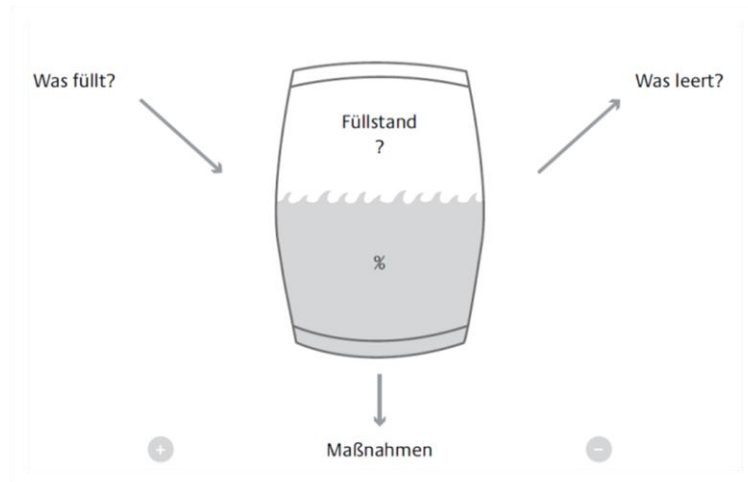


Abbildung: Beispiel für eine Energiefasszeichnung.
Quelle: Wellensiek, Sylvia K.: Fels in der Brandung, 2012,

Einführung

Für ein gesundes und erfolgreiches Leben brauchen wir einen intakten Energiehaushalt.

In unserem Organismus befindet sich ein Kraftspeicher. Auf Dauer können wir ihm nur so viel entnehmen, wie wir wieder nachfüllen. An vielen Tagen unseres Lebens füllt er sich selbsttätig auf. In Zeiten hoher Belastung oder Überlastung kann sein Füllstand jedoch nur durch unser bewusstes Zutun auf ein gesundes Niveau gelangen.

Das Energiefass ist ein inneres Bild für unseren Energiespeicher.

Ziele

- Sie entwickeln Verständnis für die Mechanismen Ihres Energiehaushaltes hinsichtlich Körper, Gefühl, Verstand und Seele.
- Sie definieren Maßnahmen, um Ihren Energiehaushalt zu fördern.

¹ Wellensiek, Sylvia K.: Fels in der Brandung statt Hamster im Rad. Zehn praktische Schritte zu persönlicher Resilienz, Weinheim/Basel: Beltz, 2012, S. 47ff.

Ablauf

Schritt 1: Energiefass zeichnen

Zeichnen Sie auf ein Blatt intuitiv ein Energiefass als Sinnbild Ihres persönlichen Energiehaushalts.

Dessen Füllstand kann nach Tagesform stark schwanken. Stellen Sie deshalb einen Mittelwert der letzten Monate dar. Ihr Fass kann rund und prall sein oder auch klein und schmal. Ihre Abbildung soll ein Spiegel Ihrer *gefühlten Wirklichkeit* sein.

Schritt 2: Wie voll ist mein Fass?

Stellen Sie sich nun die Frage: *„Wie voll ist mein Fass?“*

Definieren Sie intuitiv eine Prozentzahl. Beispielsweise: *„Im Moment geht es mir sehr gut, mein Energiefass fühlt sich zu 90 % gefüllt an.“* Oder: *„Ich bewege mich schon eine Weile am Rande meiner Kräfte. Die Füllung meines Energiefasses schwankt zwischen 20 % und 40 %.“*

Das Fass und die spontan geäußerte Prozentzahl zusammen bilden die Situation meistens treffend ab.

Schritt 4: Was füllt, was leert?

Bearbeiten Sie nun die folgenden Fragen:

Durch welche Aktivitäten, Situationen, Begebenheiten etc. füllt sich mein Fass ...

- ... auf körperlicher Ebene?
- ... auf emotionaler Ebene?
- ... auf mentaler Ebene?
- ... auf seelischer Ebene?

Durch welche Aktivitäten, Situationen, Begebenheiten ... leert sich mein Fass?

Schritt 5: Maßnahmenkatalog

Benennen Sie nun Maßnahmen, mit denen Sie Ihren Energiehaushalt dauerhaft stärken.

Definieren Sie kleine und realistische Schritte, um Ihre *Energietankstellen* zu vermehren und den *Energieräubern* nach und nach die Kraft zu entziehen. Arbeiten Sie dabei detailliert heraus, inwiefern Sie Einfluss auf Ihren Energiehaushalt nehmen können.

Decken Sie Zusammenhänge auf und definieren Sie passende, praxistaugliche Maßnahmen.