

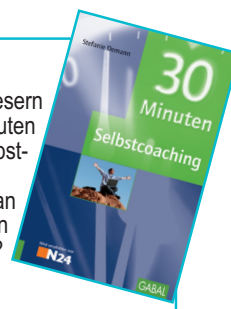


Von der Couch-Potatoe zum Selbstcoacher

Wer wünscht sich nicht manchmal mehr Energie? Und was wird uns nicht alles empfohlen, um besser in die Gänge zu kommen: früher ins Bett, weniger essen, mehr trinken, mehr Bewegung und nicht zu vergessen eine positivere innere Einstellung. Dabei ist es viel einfacher und Sie müssen sich dafür nicht mal plagen. Das Einzige, was Sie tun müssen, ist verhindern, dass Ihnen Energie geraubt wird. Machen Sie den 24-Stunden-Check, und Sie werden garantiert fründig.

Gewinnen Sie ein Buch!

Stefanie Demann verlost unter Coachingheute-Lesern 10 Exemplare ihres brandneuen Buches „30 Minuten Selbstcoaching – Von der Couch-Potatoe zum Selbstcoacher“, das am 15. September erscheint. Senden Sie Ihre Antwort auf die folgende Frage an verlosung@demannplus.de: Welches Seminar von Stefanie Demann kommt Ihnen märchenhaft vor? Kleiner Tipp: Die Antwort finden Sie unter www.demannplus.de.



Jeder kennt diese Leute: Sie sehen nach einem langen Tag immer noch tafrisch aus und reißen zum Feierabend noch kurz ein paar Bäume aus. Bei ihrem Anblick schwanken wir zwischen Missbilligung („Das ist doch nicht normal!“) und Bewunderung („Wieso bin ich eigentlich immer so fertig?“). Dahinter steht der Gedanke, dass Energie endlich ist und wir unsere soeben aufgebraucht haben. Andere verfügen einfach über mehr davon. Ist so. Vermutlich genetisch bedingt.

Tatsächlich scheinen manche Menschen jedoch immer mehr Energie zu bekommen je mehr sie tun. Und da ist was dran. Vielleicht hatten Sie nach dem Sport oder einer anstrengenden Wanderung auch schon mal dieses Hochgefühl. Falls Sie weder Wandern noch Sport treiben, haben Sie diese emsige Betriebsamkeit vielleicht nach einem strapaziösen, aber erfolgreichen Projekt erlebt. Eigentlich paradox, da man sich doch gerade beinahe verausgabt hat!

**Anstrengung + Freude = Energie.
Anstrengung + Frust = Erschöpfung.**

Und genau hier liegt der Punkt, der über Energie oder Erschöpfung, über Couch oder Bäume-Ausreißen entscheidet: Nicht die Anstrengung raubt uns die Energie, sondern der Frust.

Je mehr Dinge wir tun, zu denen wir keine Lust haben, desto weniger Energie haben wir. Wir können uns immer schwerer aufraffen und manchmal kommen wir überhaupt nicht mehr hoch. Je mehr

Dinge wir hingegen tun, die uns gefallen, desto mehr Energie haben wir. Auch wenn wir uns dabei anstrengen!

Jede unmotivierende Aktivität kostet Sie Energie. Deshalb bringt es gar nichts, nach dem Rezept für neue Energie zu suchen. Machen Sie stattdessen die Energie-Räuber ausfindig und füllen Sie die Lücken mit Dingen, die Sie glücklich machen. Mit etwas Kreativität und einem Schuss Planung können Sie sich von einigen Ihrer momentanen Energie-Räuber befreien.

Hier ein paar Tipps:

- Sie hassen Klobürsten und Scheuereimer? Engagieren Sie eine Putzfrau oder tauschen Sie die Aufgaben mit anderen Familienmitgliedern.
- Excel macht Sie wahnsinnig? Delegieren Sie diese Aufgabe, lassen Sie sich von einem Profi Templates anlegen oder steigen Sie auf ein anderes Programm um.
- Sie leiden unter langatmigen Meetings? Übernehmen Sie die Leitung oder lassen Sie welche aus.
- Sie langweilen sich auf der Fahrt zur Arbeit? Holen Sie sich Mitfahrer, hören Sie dabei etwas, das Ihnen Spaß macht oder arbeiten Sie ab und zu von zuhause aus.
- Sie haben keinen Spaß am Joggen? Suchen Sie sich Verbündete, gehen Sie abends eine Runde durch die Straßen oder verzichten Sie auf Sport. ■

Der 24-Stunden-Kreis

So kommen Sie Ihren Energie-Räubern auf die Spur: Zeichnen Sie einen Kreis auf ein Blatt Papier und unterteilen Sie ihn in 24 Tortenstücke. Jetzt verteilen Sie alles, was Sie an einem durchschnittlichen Tag tun, auf die 24 Stunden. Schreiben Sie die Stundenanzahl dazu. Wenn Sie alles eingetragen haben, machen Sie sich daran, jede Aktivität zu bewerten. Ein + für die Dinge, die Ihnen Spaß machen. Ein – für alles, was Sie nervt.

Nehmen Sie sich nun die Aktivitäten vor, denen Sie ein Minus geben haben und überlegen Sie, wie Sie diese loswerden können. Ihnen fällt nicht gleich eine Lösung ein? Fragen Sie Freunde und Bekannte.

