ENERGIE-LISTE.

Die häufigsten Energiekiller
... und 5 Energie-Methoden.

1. Viel Kleinkram, nix Großes:
Kurz die WhatsApp Nachrichten checken, eben die Spülmaschine ausräumen, ein paar Sachen wegräumen und fix ins Email-Postfach schauen. Wir zerhacken unsere Zeit gerne in klitzekleine Stücke und widmen uns kleinen Aufgaben, die Sekunden bis wenige Minuten dauern. Was bleibt übrig?
Die großen Aufgaben, die mehr Zeit brauchen und anspruchsvoller sind. Tatsächlich sind es genau diese großen Aufgaben, die privat und beruflich den Unterschied machen. Die Forschung bestätigt, dass das Bevorzugen des Kleinkrams und das Liegenlassen von großen Aufgaben Stress verursacht und somit viel Energie frisst. Deshalb:
Gehe zuerst die großen Aufgaben an und danach den Kleinkram!

2. Pausen, die keine Pausen sind:
Was ist eine Pause? Eine „Unterbrechung einer Tätigkeit, die der Erholung und Regenerierung dienen soll“. Wir nutzen unsere Pausen jedoch oftmals um zu tun statt zu ruhen.
Viel besser ist es, sich lediglich einer Sache zu widmen und zur Ruhe zu kommen.
Mach nur eine Sache: nur essen, nur Kaffee trinken, nur dasitzen, nur spazieren. Du wirst deinen Energiespeicher direkt aufladen.

3. Energie sparen und dabei noch mehr verlieren:

Wenn wir uns müde und träge fühlen, glauben wir oft uns schonen zu müssen. Wir haben keine Kraft und Energie für Bewegung oder Sport, lieber auf die Couch oder in die heiße Wanne legen. Natürlich ist Ruhe gut und wir brauchen sie. Aber wir brauchen ebenfalls regelmäßig Bewegung, um Energie zu gewinnen und dabei gleichzeitig ungeliebten Stress abzubauen. Wusstest du, dass Sport unsere Konzentration bis zu 10 Stunden fördert? **Plane täglich etwas Zeit für Bewegung ein und mindestens 2 x die Woche schweißtreibenden Sport** – du wirst dich energiegeladen fühlen!

4. Schlechter Tagesstart:

Wie wir in den Tag starten hat maßgeblich Einfluss darauf, wie der Tag für uns wird.
Was enorm hilft um energiegeladen in den Tag zu kommen:
+ Ausreichend Wasserzufuhr. Nach dem Aufstehen trinken, denn dein Körper hat nachts mindestens 1 Liter Schweiß verloren (verrückt, oder?!)
+ Kein Handy im Schlafzimmer: werde erstmal in Ruhe wach, lass deinen Körper und deine Gedanken hochfahren. Nimm dein Handy erst 30 – 60 Minuten nach Aufstehen in die Hand.
+ Bewegung: ein bisschen Morgengymnastik oder 5 Minuten raus um den Block. Bewegung weckt unser Gehirn und schafft eine bessere Durchblutung von deinem Herz-Kreislauf-System. Das Ergebnis: du bist fit und wach.

5. "Ich schaff das nicht" in Dauerschleife:

Vielleicht hast du von der selbsterfüllenden Prophezeiung gehört. Was wir denken, wird zur Realität. Was wir immer wieder in Gedanken sagen, das glauben wir irgendwann. Was wir glauben, so verhalten wir uns. Und wir wir uns verhalten, das wird zur Realität. Deshalb: streiche negative, frustrierende Sätze wie „Ich schaff das nicht“ oder „Ich kann das nicht“ aus deinem Kopf. Tausche sie ein gegen positive, energiebringende Sätze wie „Ich schaffe das mit Leichtigkeit“ oder „Ich kann das sehr gut“.
Wenn wir unsere Gedanken positiv und wohlwollend verändern, verändert sich sofort unser Energielevel.

+ 1: Ein Faktor, der gerne vergessen wird:
Vernachlässigen wir gerne, hat aber einen enormen Einfluss auf unser Energie-Level: unsere Umgebung.
Papierstapel, Unordnung, Chaos auf dem Schreibtisch – das zieht uns ebenfalls Energie. Nimm dir Zeit um deinen Schreibtisch aufzuräumen und auch das Zimmer, in dem du arbeitest. Stell dir Pflanzen oder Blumen in Blicknähe, das hat eine ausgesprochen positive Wirkung auf unser Wohlbefinden. Falls du zu Hause arbeitest, kannst du auch eine Kerze anzünden, das entspannt.

Ich merke es mir immer mit folgendem kurzen Satz:
Ordnung im Außen = Ordnung im Innen.

Hilfe, akut hohes Stresslevel - und nun? ... schnell zurück zur Entspannung.

So fährst du dich schnell wieder auf ein entspanntes Level zurück:

1. **Atme.** Klingt so einfach, ist es auch. Atme ein paar Atemzüge. Wichtig: atme tief, bis in den Bauch rein. Lege deine Hand auf den Bauch um zu prüfen, ob deine Bauchdecke sich mit dem Einatmen hebt und mit dem Ausatmen senkt. Versuche länger aus- als einzuatmen. Nun wird dein Körper mit reichlich Sauerstoff geflutet und dein Stresslevel sinkt.

2. **Raus.** Hast du etwas mehr Zeit, gehe unbedingt raus. Ein Tapetenwechsel hilft enorm, Bewegung und frische Luft auch.

3. **Schläfchen.** Abgeschaut aus Asien: gönn dir nach dem Mittagessen ein kurzes Powernap, wirkt sofort. Alternativ kannst du deinen Kopf einfach auf den Schreibtisch legen und die Augen schließen. (Zugegeben, das ist vielleicht eher etwas für`s Homeoffice als für`s Büro)

4. **Natur.** Wenn es möglich ist, gehe in die Natur. Bäume, Wiesen, Pflanzen – all das hat eine beruhigende Wirkung auf uns.

Die Liste ist lang?
... das Wichtigste ist: anfangen.

Also, lass uns direkt loslegen!
Notiere hier deine **Motivation**:

Warum ist es mir wichtig, mehr Energie nach der Arbeit zu haben?

Wofür genau möchte ich mehr Energie?
Was genau möchte ich (mehr) tun?

Sehr gut.
Jetzt wird's **konkret**.

Suche dir 3 Dinge aus, die du direkt ab morgen umsetzen wirst.

Ab morgen setze ich diese 3 Methoden um für mehr Energie nach meinem Feierabend:

1.

2.

3.

Um zu garantieren, dass du dies auch wirklich umsetzt,
wie stellst du die **Umsetzung** sicher?

(Erinnerungs-Post-It auf den Laptop kleben,
Zeit im Kalender eintragen, Partner:in einweihen zur „Kontrolle“, ….)

Meine Maßnahmen
zur Umsetzung der Methoden:

Fast geschafft.
Lass uns dein **erstes Freizeit-Vorhaben** schon jetzt **planen**.

Was schiebst du schon zu lange auf?
Was möchtest du unbedingt und als erstes tun, wenn du mehr Energie nach Feierabend hast?

Mein 1. Vorhaben mit mehr Energie:

Und jetzt: **ab in den Kalender** damit!
Suche dir einen Abend in der kommenden Woche aus und reserviere ihn für dein Vorhaben. Trag es dir fest in den Kalender ein und: verschieben ist nicht ;-)

Ich reserviere folgenden Abend:

Viel Spaß bei der Umsetzung und beim Zurückerobern deiner Freizeit nach Feierabend. Du kannst dich schon jetzt auf das tolle Lebensgefühl freuen.

Deine Kerstin

Folge mir auf Instagram und LinkedIn für mehr Tipps:

kerstin.fuehlt Kerstin Fuhrmann