



Neues Seminar
**Wie ich Herr meiner
Gefühle werden** –
Emotionsmanagement
für Führungskräfte



23. Mai 2017 um 18 Uhr
Offener Klopfabend
in Dortmund
[www.barbara-frie.de/
termine/mai/](http://www.barbara-frie.de/termine/mai/)

27. Juni 2017 um 18 Uhr
Offener Klopfabend
in Dortmund
[www.barbara-frie.de/
termine/juni/](http://www.barbara-frie.de/termine/juni/)

1. Juli 2017 um 9.30 Uhr
Resilienz stärken
in Selm
www.vhs-selm.de

Weiteren Termine auf
[www.barbara-frie.de/
termine](http://www.barbara-frie.de/termine)

Energie kann man sich holen Voller Energie statt völlig ausgebrannt

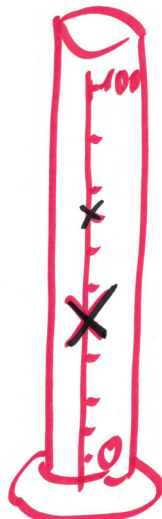
Was viele Untersuchungen belegen, erlebe auch ich in meinen Seminaren und meiner Beratungspraxis. Es gibt immer mehr Menschen, die über Belastung, Erschöpfung und Energielosigkeit klagen. Das gilt es, ernst zu nehmen und möglichst früh etwas dagegen zu unternehmen. Menschen erleben Reizbarkeit, Frustration oder ein Gefühl von Ohnmacht. Es gibt Tendenzen, den Kontakt zu anderen Menschen zu verringern. Schlafstörungen kommen dazu, Müdigkeit am nächsten Tag. Die Folge: noch mehr Kaffee und das Gefühl von Überforderung. Dies sind erste Hinweise, dass sich ein Mensch in Richtung Erschöpfung bewegt. Oft sorgt dann nur noch die Selbstdisziplin dafür, dass der Alltag noch funktioniert. Doch leider führt das nicht in die richtige Richtung.

Den eigenen Energiepegel einschätzen

Im Coaching frage ich meine Klienten zu Beginn, wie hoch sie ihren Energiezustand auf einer Skala von 0 – 100 einschätzen. In der folgenden Abbildung sehen Sie ein Beispiel:



Es ist erstaunlich, wie klar die meisten in ihrer Einschätzung sind. Nach Expertenmeinung sollte sich eine Person bei Energiezuständen von unter 50 % vorrangig mit Regeneration und »Auftanken« beschäftigen. Liegt der Zustand deutlich darunter, sollte er klar diagnostisch abgeklärt werden.



Wie ist Ihr Energiepegel? Nicht gerade jetzt in diesem Augenblick, sondern grundsätzlich in dieser Woche. Liegt er über 50 % oder liegt er darunter? Brauchen Sie mehr Regeneration oder sind Sie ganz gut dabei? Selbst wenn Sie sich gut fühlen, kann es nicht schaden, darüber nachzudenken, wie man seine Reserven immer wieder auffüllen kann.

Quelle: eigene



BARBARA FRIE

DIPLOM-PSYCHOLOGIN

NEWSLETTER

-  COACHING
-  BERATUNG
-  TRAINING

Neues Seminar
**Wie ich Herr meiner
 Gefühle werden** –
 Emotionsmanagement
 für Führungskräfte



23. Mai 2017 um 18 Uhr
Offener Klopfabend
 in Dortmund
[www.barbara-frie.de/
 termine/maj/](http://www.barbara-frie.de/termine/maj/)

27. Juni 2017 um 18 Uhr
Offener Klopfabend
 in Dortmund
[www.barbara-frie.de/
 termine/juni/](http://www.barbara-frie.de/termine/juni/)

1. Juli 2017 um 9.30 Uhr
Resilienz stärken
 in Selm
www.vhs-selm.de

Weiteren Termine auf
[www.barbara-frie.de/
 termine](http://www.barbara-frie.de/termine)

Sich mehr Energie holen

Wichtig ist: In welchen Situationen regenerieren Sie besonders gut? Den meisten Menschen fällt bei dieser Frage der Urlaub ein. Aber nicht jeder Urlaub führt zu Erholung. Außerdem hat man nicht allzu oft Urlaub oder man hat ihn nicht, wenn man ihn gerade am nötigsten braucht. Doch auch im Alltag brauchen wir ausreichend Erholungsphasen.

Unabhängig von Ihrem geschätzten Energiepegel – überlegen jetzt Sie einmal, bei welchen Aktivitäten und Situationen Sie sich wirklich erholen und hinterher mehr Energie haben als vorher. Schreiben Sie die vier wichtigsten auf, die Sie, unabhängig von anderen Leuten, immer wieder machen können.

1.
2.
3.
4.

Die gleiche Frage stelle ich auch meinen Klientinnen und Klienten und bitte sie, diese Energie spendenden Dinge in nächster Zeit häufiger zu tun, um ihren Energiezustand aufzutanken. In Seminaren sammle ich oft diese »Tankstellen«, um zu verdeutlichen, wie viele es gibt. Hier ein paar zur Inspiration:

Sport, Musik hören, spazieren gehen, wandern, trommeln, tanzen, mit Kindern spielen, telefonieren, häkeln, in Kirchen sitzen, aufs Wasser schauen, Hörbuch hören, Basteln, auf der Wiese liegen, schwimmen, auf dem Balkon Tee trinken ...

Neue Forschungsergebnisse zeigen, dass der Zustand von »Flow« – also der Zustand, der entsteht, wenn man ganz konzentriert und positiv im Fluss mit einer Aufgabe/Hobby ist – eine gute Regeneration erzeugt. Immer, wenn Sie sich mit Konzentration und Hingabe einer Sache widmen, ist das gut für Ihren Energiepegelstand. Machen Sie mehr davon, wenn der Pegelstand zwischendurch mal sinkt!



Neues Seminar
**Wie ich Herr meiner
Gefühle werden –**
Emotionsmanagement
für Führungskräfte



23. Mai 2017 um 18 Uhr
Offener Klopfabend
in Dortmund
[www.barbara-frie.de/
termine/maj/](http://www.barbara-frie.de/termine/maj/)

27. Juni 2017 um 18 Uhr
Offener Klopfabend
in Dortmund
[www.barbara-frie.de/
termine/juni/](http://www.barbara-frie.de/termine/juni/)

1. Juli 2017 um 9.30 Uhr
Resilienz stärken
in Selm
www.vhs-selm.de

Weiteren Termine auf
[www.barbara-frie.de/
termine](http://www.barbara-frie.de/termine)

Den Energieverbrauch im Auge behalten

Ein weiterer Aspekt ist unser »Energieverbrauch«. Wir haben eine bestimmte Menge an innerer Energie zur Verfügung. Die Chinesen sagen, dass wir mit 40 Jahren ca. 75 % unserer angeborenen Lebensenergie verbraucht haben. Und wenn man kleine Kinder beim Spielen beobachtet, dann weiß man: Es wird viel Energie verbraucht! Dann ist auch verständlich, dass wir mit über 40 Jahren die eine oder andere gezieltere Pause brauchen.



Um den eigenen Energieverbrauch zu verstehen, entwickeln meine Klientinnen und Klienten eine »Energietorte«. Sie teilen auf, wie groß die »Tortenstücke« für ihre verschiedenen Lebensaktivitäten

sind, z. B. Arbeit, Haushalt, Familie, Hobby, Garten etc. Allen Aktivitäten wird ein Tortenstück zugeordnet. Die Unterteilung ist individuell (siehe folgendes Diagramm).



Danach klärt jede und jeder für sich, mit welcher Energieausgabe sie oder er zufrieden ist oder auch nicht. Dann kann man überlegen: Was will ich wie ändern?

Quelle: eigene



Neues Seminar
**Wie ich Herr meiner
Gefühle werden** –
Emotionsmanagement
für Führungskräfte



23. Mai 2017 um 18 Uhr
Offener Klopfabend
in Dortmund
[www.barbara-frien.de/
termine/mai/](http://www.barbara-frien.de/termine/mai/)

27. Juni 2017 um 18 Uhr
Offener Klopfabend
in Dortmund
[www.barbara-frien.de/
termine/juni/](http://www.barbara-frien.de/termine/juni/)

1. Juli 2017 um 9.30 Uhr
Resilienz stärken
in Selm
www.vhs-selm.de

Weiteren Termine auf
[www.barbara-frien.de/
termine](http://www.barbara-frien.de/termine)

Energie zurückgewinnen

Manchmal gibt es organisatorische Änderungen, manchmal ist es hilfreich, die eigene Haltung zu ändern, manchmal muss ich mich mit anderen absprechen, um eine Veränderung zu erzeugen. Das alles gilt es, dann zu entscheiden und zu tun. Danach können Sie noch einen zweiten Blick auf die Torte werfen. Welches Stück gibt mir Energie und wie viel (blauer Pfeil), welches Stück nimmt mir Energie? Wie sieht die Gesamtbilanz aus?



Gebe ich viel Energie in den Haushalt und bekomme wenig wieder? Oder stecke ich viel Energie in den Garten und bekomme viel Energie zurück. Wenn die Bilanz nicht stimmt,

dann ist es gut, etwas zu ändern. Beim obigen Beispiel wäre es gut, etwas zu finden, was auf der Fahrt Energie gibt.



Nun lade ich Sie ein, sich eine eigene Energietorte zu zeichnen und Bilanz zu ziehen. Sorgen Sie immer wieder für gute Tankstellen. Das schützt vor Burnout. Gleichzeitig strahlt es positiv auf Ihr Umfeld aus, sodass Sie als Nebeneffekt auch von dort Energie zurückbekommen.

Quelle: eigene

Herzliche Grüße
Barbara Frien