

Die Zeitschrift  
für mittelständische  
Unternehmer und  
Führungskräfte

HelfRecht  
*methodik* 4/2017



**Konsequenzen bedenken:  
Anständig handeln heißt im  
Privat- wie Berufsleben, auf  
den Nutzen zu achten (S. 4)**

**Durchs „Tal der Tränen“:  
Veränderungsprozesse  
brauchen Mut und gehen  
über sieben Phasen (S. 15)**



*Persönliche Ausgeglichenheit ist ein Erfolgsfaktor: Sie schenkt nicht nur Glück und Zufriedenheit, sondern macht auch leistungsfähig. Mit diesen einfachen Techniken erhalten Sie einen spannenden Einblick in Ihren aktuellen Energiehaushalt.*

# Bringen Sie Ihren Energiehaushalt ins Gleichgewicht



von Uta De Monte

Täglich investieren wir Energie: in unsere Arbeit, unser Leben, unser Umfeld – in Form von Handlungen, Gedanken oder Emotionen. Im Idealfall erhalten wir dafür eine Gegenleistung, die uns in gleichem Maße nährt: den Monatslohn, ein Lob, ein Lächeln, ...

Im Grunde genommen erfüllen wir uns mit jedem Verhalten ein persönliches Bedürfnis. Ich plaudere mit einem Kollegen, um mein Bedürfnis nach sozialer Nähe zu erfüllen. Oder ich rufe meinen Geschäftsführer an, um nach seiner Meinung zu fragen und erfülle damit mein Bedürfnis nach Klarheit. Alles, was wir im beruflichen wie auch privaten Alltag tun, hat persönliche Ziele: Es geht im Kern darum, mit sich zufrieden zu sein, geliebt zu werden, Selbstwert aufzubauen, sich zu motivieren, Freude zu erfahren, glücklich und ausgeglichen zu sein.

Hohe Ziele also. Um diese zu erreichen, wählen wir im Handeln aber oft Strategien, die zu kurz gedacht sind. Oder wir gehen Wege, die gefährliche Nebenwirkungen haben. Wenn ich meinen Kollegen pausenlos anquassle, habe ich in diesem Moment zwar mein Bedürfnis erfüllt, doch zukünftig wird er mich meiden. Wenn ich den Geschäftsführer im Stundentakt anrufe, bin ich zwar vermeintlich auf der „sicheren Seite“, aber vielleicht auch bald auf seiner Blacklist.

Und damit geht der Effekt ins Negative: Wir schaden unserem persönlichen Glück langfristig selbst.

## Strategien, die uns gut tun

Wir brauchen also Strategien, die unsere Bedürfnisse erfüllen, die uns rundum gut tun. Es geht darum, ein harmonisches Geben und Nehmen von Energie zu erlangen. Energie, die ich leiste und die in anderer Form wieder zu mir zurückkommt. Wenn dieses Verhältnis von Geben und Nehmen im Gleichgewicht ist, ist der Mensch zufrieden, ausgeglichen, flexibel, belastbar und leistungsfähig.

Um ein Abbild Ihres aktuellen Energiehaushalts zu erhalten, stelle ich Ihnen im Folgenden einfache Techniken vor, die Sie hier, jetzt und selbstständig anwenden können. Nehmen Sie sich Papier, einen Stift und einige Minuten Zeit. Setzen Sie die Formate in Ruhe um oder entscheiden Sie sich für ein Format, das Sie besonders anspricht.

Dabei ist es wichtig, wertfrei zu bleiben. Sie coachen sich nun sozusagen selbst und haben die Aufgabe, ohne Vorurteile, ohne Musterden-

ken und vor allem ohne Erwartungen zu beginnen. Treten Sie mental einen Schritt zurück und beobachten Sie wie von einer Zuschauerloge aus Ihr Handeln in einer Manege offener Möglichkeiten: Was tun Sie? Wie genau tun Sie das? Wie fühlen Sie sich dabei? Und welches Ergebnis wird sichtbar?

### 1. Erstellen Sie Ihre persönliche Lebenslinie

Das „Lebensdiagramm“ spiegelt Ihnen schnell und einfach wider, wo Sie gerade stehen und wie es Ihnen – im Vergleich zu anderen Lebensphasen – derzeit geht. Die Frage lautet: Wie viel Prozent meiner Lebensenergie habe ich aktuell zur Verfügung?

Zeichnen Sie eine vertikale Achse von 0 bis 100 Prozent Energieressourcen und eine horizontale Achse von 0 bis 100 Lebensjahren. Zwischen der Geburt und Ihrem Jetzt können Sie nun Punkte setzen, die Sie in Ihrem Leben besonders berührt haben oder die Ihnen intensiv in Erinnerung sind (beispielsweise Kindheit, Schulabschluss, Trennung der Eltern, Tod eines Menschen, Hochzeit oder anderes). Ordnen Sie diese Punkte gleichzeitig auf der vertikalen Energieskala ein: Negative Erlebnisse, die Ihnen Lebensenergie genommen haben, liegen zwischen 0 und 50 Prozent, positive Erlebnisse, die Sie gestärkt haben, in der Regel über 50.

Jede wichtige Station Ihres Lebens bekommt ein klares Abbild, alle Punkte verbinden Sie am Ende zu Ihrer ganz individuellen Lebenslinie. Betrachten Sie dann Ihr Jetzt: Wo stehen Sie heute? Wo möchten Sie gerne stehen? Welches Ziel setzen Sie sich für die kommenden fünf bis zehn Jahre? Und sammeln Sie Ideen: Wie kommen Sie dort hin?

### 2. Erkennen Sie Ihre Energieressourcen

Wohlbefinden und persönliche Ausgeglichenheit stützen sich auf fünf Bereiche, in die wir alle Lebensthemen einordnen können.

- **Sicherheit:** Haben Sie stabile finanzielle Verhältnisse und sind Sie materiell gut versorgt?
- **Beziehungen:** Führen Sie angenehme und nährenden Beziehungen in Familie, Partnerschaft, Freundeskreis und Umfeld?
- **Gesundheit:** Fühlen Sie sich mental und körperlich belastbar, flexibel und vital?
- **Kreativität:** Setzen Sie Dinge nach eigenen Ideen um und dürfen Sie Ihre persönliche Schaffenskraft ausleben?
- **Spiritualität:** Wie steht es um Ihr Urvertrauen, den Glauben an Sie selbst und den Sinn des Lebens?

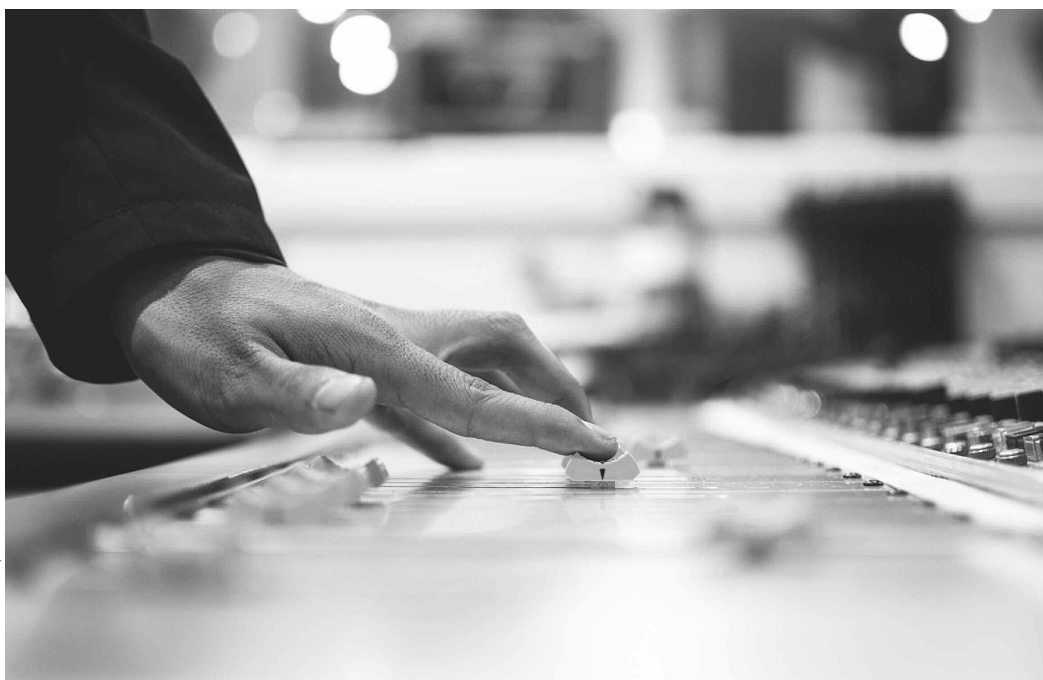


Foto: Patrick Miller / unplash

*Gezielt einstellen: Das Energiegebende und das Energieraubende sollten möglichst in jedem Lebensbereich einigermaßen im Gleichgewicht sein.*

Machen Sie sich nun in einer grafischen Darstellung optisch sichtbar, welchen Stellenwert diese fünf Bereiche aktuell in Ihrem Leben haben.

**Einfaches Torten-Diagramm (Aufwand fünf bis zehn Minuten):** Zeichnen Sie in die Mitte eines leeren Blattes einen Kreis und teilen Sie diesen in fünf „Tortenstücke“. Dabei repräsentiert jedes Stück eines der oben genannten fünf Lebensthemen und darf damit unterschiedlich groß sein, je nachdem, welchen Raum dieses Thema momentan in Ihrem Leben einnimmt. Gibt es Bereiche, die hervorstechen? Wie ist das Verhältnis der Themen zueinander?

**Komplexes Torten-Diagramm (Aufwand: zehn bis 15 Minuten):** Definieren Sie: Welche der oben genannten fünf Bereiche wirken sich im Moment positiv, welche negativ auf Ihr Wohlbefinden aus? Zeichnen Sie nun zwei Torten: Eine mit den positiven Bereichen, wiederum in prozentuale Stücke aufgeteilt. Die andere Torte mit den negativen Bereichen, ebenfalls in Stücke aufgeteilt. Stellen Sie diese beiden Grafiken gegenüber und ziehen Sie in einer dritten Torte mit nur zwei Teilen Resümee: In welchem Verhältnis stehen das Positive/Kraftgebende und das Negative/Kraftraubende? Und wie möchten Sie das eventuell ändern?

**Säulen-Diagramm (Aufwand: fünf bis zehn Minuten):** Zeichnen Sie ein Säulendiagramm: Jeder der oben genannten fünf Bereiche wird durch eine Säule dargestellt, alle Säulen stehen nebeneinander. Je nachdem, wie erfüllt der jeweilige Lebensbereich zurzeit ist, zeichnen Sie die Höhe von 0 bis 100 Prozent. Nun sehen Sie auf einen Blick, in welchem Verhältnis sich Ihre Lebensbereiche gerade befinden – und wo Sie Ausgleich schaffen können.

### 3. Setzen Sie erste Ideen noch heute um

Anhand dieser Darstellungsformate erkennen Sie bildhaft und damit objektiv, wie Sie sich fühlen und wie ausgeglichen Sie gerade sind. Sie sehen, welche Bereiche überhandnehmen oder vernachlässigt werden. Dort ist das Geben und Nehmen aus der Bahn gekommen. Der Energiehaushalt als Ganzes kränkelt. Vielleicht können Sie das kurzfristig über andere Bereiche kompensieren – langfristig wird das Ihr Unterbe-

wusstsein aber nicht akzeptieren. Wir Menschen brauchen den richtigen Mix aus allen Bereichen.

Also los: Fokussieren Sie in den kommenden Tagen ausgesuchte Themen. Werden Sie dabei so konkret wie möglich und bleiben Sie in der Umsetzung realistisch. Seien Sie kreativ und wagen Sie neue Handlungsmuster, frische Ideen, andere Wege. Jede große Veränderung beginnt mit einem kleinen Schritt. Hier einige Anregungen.

■ **Sicherheit:** Definieren Sie, wo es zwickt und suchen Sie Lösungen. Überprüfen Sie etwa neue Jobmöglichkeiten, zusätzliche Einnahmequellen, Ihre Anlagestrategie, ...

■ **Beziehungen:** Definieren Sie Personen und Beziehungsqualitäten, die Sie belasten. Trauen Sie sich Alternativen zu, die Sie aktiv angehen: ein spontanes liebes Wort ohne Erwartung, ein gemeinsamer Ausflug, mehr oder weniger Distanz, neue Freunde, Anmeldung bei einem Verein, andere Interessensgruppen aufsuchen, ...

■ **Gesundheit:** Es muss kein Fitness-Abo sein. Fahren Sie mit dem Rad zur Arbeit, gehen Sie täglich 30 Minuten spazieren, gewöhnen Sie sich an, in der Mittagspause ein Nickerchen zu machen, oder meditieren Sie vor dem Einschlafen in Ruhe über den Tag. Sicher fällt Ihnen etwas ein, das Ihrem Charakter entspricht.

■ **Kreativität:** Wann haben Sie das letzte Bild gemalt? Besitzen Sie ein Instrument, das im Schrank verstaubt? Oder drücken Sie sich schon lange davor, einmal wieder tanzen zu gehen? Dann ist es jetzt an der Zeit.

■ **Spiritualität:** Ergründen Sie Ihre Gedankenwelt, Ihre Emotionen, Ihre Werte, Ihre Sinnfragen, Ihr Selbstbild, Ihre Leitbilder, Ihre Visionen. Nehmen Sie sich täglich zehn Minuten Zeit für eine Innenschau und lassen Sie sich von sich selbst begeistern. ■

---

*Uta De Monte ist systemische Beraterin und Kommunikationsexpertin. Dank toller Unternehmen und Führungskräfte, die sie berät, ist ihr Energiehaushalt bei über 50 Prozent ([www.kommunikation-demonte.ch](http://www.kommunikation-demonte.ch))*