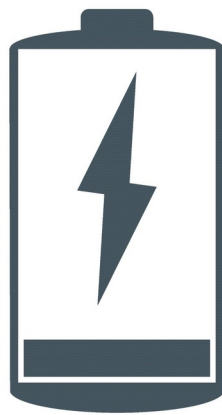


Der Ich-Akku

Nehmen Sie ein Blatt Papier und zeichnen Sie eine Batterie. Ja, wirklich. Keine Sorge, es muss kein Kunstwerk sein – wenn's grob nach einem Rechteck mit ein paar Strichen aussieht, reicht das. Es ist nur wichtig, dass Sie die Übung grafisch veranschaulichen.



Jetzt befüllen Sie Ihren Akku mit allem, was der Tag für Sie bereit gehalten hat.

Schritt 1: Was hat Sie heute ausgelaugt?

- Denken Sie an alles, was Ihnen heute Energie geraubt hat.
- Schreiben Sie es auf. Ja, auch wenn es sich absurd anfühlt.

Schritt 2: Was hat Ihnen heute Energie gegeben?

- Welche Momente haben Sie heute glücklich gemacht oder Ihnen Kraft gegeben?
- Notieren Sie auch das. Und seien Sie ehrlich: Wenn's der zweite Cappuccino war, dann war's halt der zweite Cappuccino.

Schritt 3: Farbkodierung – Malen Sie sich glücklich!

- **Energie-Räuber in Rot.** (Passt zu der Wut, die sie auslösen.)
- **Energie-Spender in Grün.** (Passt zur Hoffnung, dass es morgen besser wird.)

Jetzt schauen Sie mal auf das Bild. Ist Ihr Akku am Ende des Tages rot oder grün? Falls überwiegend rot: Zeit für Sofortmaßnahmen.

Für den nächsten Tag:

Nehmen Sie sich für Ihren Tag von einem der Energiegeber ein klein wenig mehr als am Tag davor.

Langzeitstrategie: Werden Sie Ihr eigener Akku-Manager und bilanzieren Sie Ihren Akku für die Woche und für den Monat.

1. Erhöhen Sie Ihre Energiezuflüsse:

- Starten Sie den Tag mit einem kleinen Erfolg.
- Sorgen Sie für kleine Energie-Booster (Musik, Bewegung, fünf Minuten Sonne tanken).
- Umgeben Sie sich mit Menschen, die Sie aufladen und nicht aussaugen.

2. Reduzieren Sie Energieabflüsse:

- Nicht jeder Konflikt ist ein „Jetzt-diskutieren-wir-bis-zum-Umfallen“-Thema. Manche kann man einfach links liegen lassen.
- Meetings mit PowerPoint? Kamera zwischendurch aus, Blick auf die Pflanze richten.
- Multitasking ist ein Mythos – es sei denn, Sie sind ein Oktopus.

Warnsignale: Akku leer? Jetzt wird's ernst!

Wenn Ihr Energie-Akku über Wochen immer im roten Bereich ist, dann hilft kein Espresso mehr. Dann ist es Zeit für einen Systemneustart.

Symptome für einen leeren Akku:

- Sie können am Wochenende nur noch horizontal existieren.
- Der Gedanke an eine E-Mail löst innere Panik aus.
- Selbst Ihr Lieblingsessen lässt Sie kalt.

Hier gilt: STOPP. Pause. Und einen Gang zurückschalten.

Und im Zweifelsfall rufen Sie mich an, dann fliege ich mit Ihnen durch Ihren Energiehaushalt!

Hier meine Kontaktdaten

