

# Der Ich-Akku

Ein Werkzeug für Ihr tägliches Energiemanagement ·  
auftragsberatung.de

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.

MEIN ICH - AKKU

Zeichnen Sie Ihre Batterie — und füllen Sie sie

■ Energie-Räuber (Rot)    ■ Energie-Spender (Grün)

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.

## *Ein kleiner Schritt, jeden Tag.*

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

## *Werden Sie Ihr eigener Akku-Manager.*

Bilanzieren Sie Ihren Akku für die Woche und für den Monat. Zwei Hebel stehen Ihnen zur Verfügung:

### 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.

## *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.

- 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.*