

# Werde zum Energiebündel

Sechs Tipps für mehr Energie im Berufsalltag



**Stellen Sie sich vor, Sie könnten sich wie ein Handy aufladen und würden nur so vor Energie strotzen. Und genau das ist möglich. Lesen Sie unsere sechs Tipps, wie Sie Ihre persönliche Energietankstelle nutzen können. Denn eine ausgeglichene Energiebalance ist der Schlüssel für ein gesundes, schöpferisches und zufriedenes Leben.**

### **Tipp 1: Mit der «Wochen-to-do-Liste» schneller zum Ziel**

Nehmen Sie sich am Sonntag 15 Minuten Zeit und planen Sie Ihre kommende Woche. Das hilft, Struktur und Überblick in die Woche zu bringen. Es lässt uns effizient und fokussiert das Wesentliche verfolgen und verhindert den Stress und das schlechte Gewissen, Tagespendenzen nicht erledigt zu haben.

Denn viele Menschen sind unzufrieden, weil sie nicht alle Punkte auf ihrer täglichen Liste abgearbeitet haben, und gönnen sich dadurch keine Entspannung. Und weil man sich meist zu viel vorgenommen hat, macht man sich ständig ein schlechtes Gewissen. Das verbraucht viel Energie und macht innerlich unruhig.

### **Tipp 2: Die richtige Einstellung arbeitet effizient Berge ab**

Hilfreich ist es, morgens die Wochen-to-do-Liste anzuschauen und das Ziel im Kopf zu verankern. Dabei helfen Glaubenssätze (Affirmationen) wie „Heute werde ich viel erledigen können, neben den drei dringendsten/wichtigsten Aufgaben. Ich bin effizient.“ Anstelle zu denken: „Ich komme wieder mal nicht vorwärts. Ich gehe davon aus, dass es heute wieder länger wird.“ Die erste Einstellung hilft uns, die Arbeit in der vorhandenen Zeit einzuteilen und die Dinge dabei effizient anzugehen. Auch können dadurch Zeitfresser besser erkannt und dadurch reduziert, eliminiert oder umgangen werden.

### **Tipp 3: «Im Flow-Zustand» mithilfe des Biorhythmus**

Jeder Mensch hat eine individuelle biologische Uhr, die neben dem Tag-Nacht-Rhythmus, auch bestimmt, zu welchen Tageszeiten man besonders leistungsfähig ist und zu welchen nicht. Nutzt man diese leistungsfähigen Zeiten, benötigt man viel weniger Energie und Zeit.

- Erforschen Sie Ihre **individuelle Leistungskurve**.  
Zeichnen Sie auf einem Zeitstrahl die Hoch- und Tiefphasen, indem Sie stündlich notieren, wie Ihr Energieniveau auf der Skala 1 bis 10 gerade ist. Wiederholen Sie das für ein paar Tage, dann lernen Sie Ihre persönliche Leistungskurve kennen.
- Stimmen Sie Ihre Arbeitsrhythmen so gut, wie möglich, auf Ihre Hoch- und Tiefphasen ab.
  - Packen Sie die schwierigen Aufgaben in Ihre **Hochphasen**.
  - In **Tiefphasen** nutzen Sie Kurzpausen für Energiekicks (Energieübungen).

### Tipp 4: Absichtslose Zeitfenster einplanen

Das sind Zeitfenster, in denen Sie einfach nur „sein“ können, ohne jeglichen Plan oder eine Absicht zu haben. Darin entspannt man sich in kurzer Zeit. Eine solche körperliche Entspannungsreaktion wird durch das parasympathische Nervensystem ausgelöst. Es sorgt dafür, dass Stresshormone sinken, das Immunsystem gestärkt wird und im Körper Heilprozesse in Gang gesetzt werden.

Planen Sie solche absichtslose Zeitfenster gezielt in Ihren Alltag ein. Das können auch spontane Momente sein, die sich im Tag gerade ergeben (z.B. eine Sitzung ist früher fertig geworden, ein Abendessen wird abgesagt, Lunch-Spaziergang mit meinem Selbst).

### Tipp 5: Ernährung als Kraftelixier nutzen

Auch mit Ernährung können wir beeinflussen, wie fit wir uns fühlen und zu welchen (Denk-) Leistungen wir in der Lage sind. In leistungsfähigen Momenten verbraucht der Körper mehr Nährstoffe als in Ruhezeiten, weshalb wir uns gut tun, auf nähr- und vitalstoffreiche Kost zu achten.

Grundsätzlich ist energetisierende Nahrung in der Natur zu finden und nicht in Fertigprodukten, Convenience-, Functional- oder Fastfood, auch wenn das die Werbung versucht, zu vermitteln.



### Davon darf es gerne mehr sein (einige Beispiele):

Was	Kraftelixier für	Worin enthalten
Magnesium	Knochen Besonders bei Stress	Nüsse, Sonnenblumenkerne, Weizenkeime, Sojabohne, Hirse, Kiwi, Kartoffel, Rhabarber, Schokolade, Käse
Omega-3 Fettsäuren	Gehirnleistung, Blutgefässe	Fisch, Walnüsse, Kiwi, Öle: Raps, Walnuss, Leinsamen, Soja, Peperoni, Lauch, Sojabohnen, Spinat
Vitamin B6 + Vitamin 12	Nervensystem, Blutbildung, Herz, Zellbildung	Fleisch, Fisch, Banane, Kartoffel, Karotte, grüne Bohnen, Linsen, Zucchini
Selen	Leistungsfähigkeit, entfernt freie Radikale, antioxidativ	Fleisch, Fisch, Käse, Eigelb, Hülsenfrüchte, Vollkorngetreide, Sojabohne, Spargel, Steinpilz, Nüsse
Flavonoide	Herz, frische Energie	v.a. unter der Schale: Apfel, Trauben, Granatapfel, Beeren, Birnen, Pflaumen. Grünes Kohlgemüse, Zwiebel, Holunder, Schokolade, 1 Glas Rotwein
Zink	Gegen chronische Müdigkeit, Immunsystem, Stoffwechsel	Garnelen, Nüsse, Kernen, Mais, Linsen, Fleisch, Eigelb, Käse (Parmesan), Haferflocken

## Tipp für gesunden Fastfood:

- Einkaufsritual für den Samstag: Besuchen Sie den nahegelegenen Markt und lassen Sie sich vom saisonfrischen Gemüse inspirieren.
- Mixer kaufen und frische Frucht-/Gemüsesäfte herstellen.
- Mit zur Arbeit nehmen oder zu Hause geniessen.

## Extra-Tipp 6: Die persönliche Energietankstelle nutzen

Eine ausgeglichene Energiebalance ist der Schlüssel für ein gesundes, schöpferisches und zufriedenes Leben. Kraftvolle Kurzübungen lassen sich gut in den hektischen Berufsalltag einbauen oder können abends zum Abschalten durchgeführt werden.

## Sich aufladen, wie ein Handy. Wie funktioniert das?

Handy →	Akku	Strom	Steckdose
Körper →	Energieübung*	Prana, Chi, Ki, Lebensenergie	kollektive Energiequelle



### Was sind Energieübungen?

\*Achtsamkeitsübungen, Energieübungen, Meditation, Mentaltraining, Mentalreisen.

Sie wirken umfassend auf Körper, Geist und Seele.

## Erlernen Sie wirkungsvolle Strategien und Übungen und werden Sie zum Energiebündel:

### Seminar «Kraftquelle ICH – entfalte Deine innere Kraft»

7. November 2015, 9.00 - 17.00 Uhr

In diesem Seminar lernen Sie wirkungsvolle Übungen, die den eigenen Energiefluss verbessern, um im Alltag kraftvoller, leistungsfähiger und stressresistenter zu sein. Sie lernen, das eigene Energiepotenzial besser zu nutzen und steigern Ihren Wohlfühlfaktor. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

[Detailinformationen und Anmeldung.](#)

## Seminar: «Stressbewältigung durch mentale Stärke»

25. September 2015, 9.00 - 17.00 Uhr

Destruktive Gedanken wie Grübeln, Ängste, Zweifel rauben uns viel Energie. In diesem Seminar lernen Sie stressverstärkende Gedanken in konstruktive umzusetzen. Sie erlernen mentale Übungen und Strategien, welche die Leistungs- und Konzentrationsfähigkeit Ihres Gehirns verbessern. Das Resultat, Sie können mit belastenden Situationen besser umgehen und gewinnen an Lebensfreude. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

[Detailinformationen und Anmeldung.](#)

Lesen Sie hier die [Erfolgserlebnisse und Feedbacks von Teilnehmenden](#) nach einem stress away®-Seminar.

### Die Autorin dieses Artikels: Evi Giannakopoulos

ist Inhaberin von stress away® in Zürich, dipl. Stressregulationstrainerin und Ausbilderin mit eidg. Fachausweis, mit langjähriger Berufserfahrung und Spezialisierung auf Stressbewältigung und Burnout-Prävention.

In [Seminaren](#) und [Personal Trainings](#) vermittelt sie namhaften Unternehmen und Einzelpersonen ihr Wissen und begleitet Menschen durch nachhaltige Veränderungsprozesse.

Mit der [stress away®-Methode](#) verfolgt sie ein ganzheitliches Gesundheitskonzept für Körper, Geist und Seele. Dabei verbindet sie westliche Wissenschaft mit östlicher Heilkunde.

[www.stressaway.ch](http://www.stressaway.ch)

