

ENERGIE



*Treff.Punkt.Erfolg GmbH
by Rebecca Paul*

Jahrbuch 2021



**ALLES BEGINNT
MIT EINEM GEDANKEN.
UND EINEN GEDANKEN
KANN MAN ÄNDERN.**

Energy flows where your focus goes

Das Gesetz der Anziehung...

„Ich habe keine Energie mehr.“, „Ich kann nicht mehr.“, „Ich bin erschöpft.“ Alles Sätze, die unsere Energielosigkeit, unsere Antriebslosigkeit ausdrücken. Und auch der noch so gut gelaunte Optimist kennt solche Situationen. Aber warum fehlt uns manchmal Energie? Und was ist, wenn uns Energie über einen langen Zeitraum fehlt? Sollten wir dann nicht wissen, wie wir unsere Energie wieder aufladen und auch speichern können? Und geht das überhaupt? Ernsthaft, meine ich? In diesen Zeiten, die an Wandel und Unsicherheit vielleicht kaum noch zu überbieten sind, benötigen wir viel Energie. So richtig viel an manchen Tagen. Mir stellt sich daher die Frage: Was genau raubt uns überhaupt Energie? Und können wir uns Energie zurückholen? Oder noch besser: sie uns gar nicht erst rauben lassen? Wir haben in diesem Jahrbuch ein ganz besonderes Tool für Sie aufbereitet, mit dem Sie Ihren Energie-Level messen, Ihre Energie-Räuber und Energie-Lieferanten identifizieren und langfristig steuern können. Das lege ich Ihnen wirklich wärmstens ans Herz, denn Sie werden merken: Sie gehen damit einen ganz entscheidenden Schritt in Richtung Selbstbestimmung. Etwas, das aktuell ein besonders wertvolles Gut geworden ist. Darüber hinaus finden Sie ein paar große und kleine Energie-Lieferanten und wie immer so einiges, um zu reflektieren und wo nötig, den Fokus neu auszurichten. Denn, wenn wir ehrlich sind, wissen wir ja: Wir erschaffen unsere Realität bewusst oder unbewusst durch das, was wir denken und fühlen und ganz besonders durch unser Handeln. Was wollen Sie erreichen in Ihrem Leben? Wo soll es ab heute als nächstes hingehen? Worauf Sie Ihren Fokus legen, dorthin fließt Ihre Energie. Ihre Gedanken und Gefühle ziehen entsprechende Situationen, Menschen und Dinge in Ihr Leben. Sie sind der Schöpfer oder die Schöpferin Ihrer Realität! *Where focus goes your energy flows!*

Alles Gute für Sie –
Ihre Rebecca Paul

INHALTSVERZEICHNIS

Dafür stehen wir Einblicke

2021 Voller Energie und Tatendrang...

Energie Von Barbies, Bauklötzen und echter Berufung

Das Pausen-Paradoxon Pausen als Energie-Schub?

Energie-Tankstellen! Aufladen im Alltag

Die Lichtdusche Eine Qigong-Übung für mehr Lebens-Energie

Hilf Deinem Glück auf die Sprünge ... magische Wirkung

Energie-Bilanzen Visualisierung Ihres Energie-Levels

Energie To Go! 20 Ideen, die wachmachen & neue Energie geben

Energy Balls Rezepte für wahre Energiebomben

DAFÜR STEHEN WIR

Einblicke



Enthusiastisch —

Was wir tun, tun wir mit Begeisterung. Diese tragen wir nach innen und nach außen. Wir sorgen aktiv dafür, dass alle Spaß haben.

Effektiv —

Wir sind neugierig und hochmotiviert, Spitzenleistung zu bringen. Unsere Kunden zu inspirieren und nachhaltig zu wirken, ist unser Anspruch.



*TEAM:
Together everyone achieves more*

2021

Voller Energie und Tatendrang...

Dieses Jahr konnten wir endlich wieder Seminare veranstalten. Wir haben uns riesig über die zahlreichen Teilnehmenden und die sensationelle Beteiligung gefreut. Auch durften wir wieder eine Premiere feiern: In Hamburg fand zum ersten Mal das Seminar Ladypower! statt. Es war einfach grandios.

Um Ihr Weiterkommen durch Weiterbildung noch stärker zu unterstützen, haben wir unser Weiterbildungsangebot um einige neue Seminare erweitert. Die Hauptthemen der neuen Seminare sind die Kommunikation in der Führung, Change Leadership, Frauen in Führungspositionen sowie der Führungseinstieg und die neue Rolle als Führungskraft.

Auch das Coaching war in diesem Jahr wieder ein großes Thema. Wir haben unsere Kunden dieses Jahr verstärkt bei den Themen Nachfolge und neuen Strukturen in und nach der Krise unterstützt. Daneben haben wir auch ein neues Coaching-Magazin erstellt, in dem wir Ihnen einen Leitfaden über Vorgehensweisen, Einsatzgebiete und Wirkungen von Coaching an die Hand geben.

Zu Beginn des Jahres haben wir unser Team um zwei sensationelle Persönlichkeiten erweitert und uns voller Energie und Motivation an die Umsetzung unserer Ideen und Ziele gemacht. Wir haben unseren Internetauftritt neu aufgestellt, weitere Artikel für unseren Wissensbereich verfasst und neue Online-Kurse entwickelt. Wir sind über den Tatendrang unseres Teams ganz aus dem Häuschen!

Seien Sie gespannt, was im nächsten Jahr alles auf Sie zu kommt...!

Stefan Sucker & Rebecca Paul

Das Leben wartet darauf,
gelebt zu werden.



ENERGIE

Von Barbies, Bauklötzen und echter Berufung

Manche Menschen arbeiten viel. Gefühlt ständig. Manchmal rund um die Uhr. Dennoch geht es ihnen gut, oder vielmehr: deshalb geht es ihnen gut? Sie strotzen vor Gesundheit und Energie... Der Grund: Ihr Beruf macht ihnen Spaß. Und Spaß ist dann häufig noch zu kurz gegriffen - sie gehen leidenschaftlich in ihrem Job auf.

So geht es nicht allen. Zumindest nicht allen Erwachsenen. Bei Kindern sieht das meist anders aus. Ein Kind wacht morgens auf und ist schlagartig bereit. Das mit dem Waschen und Frühstücken ist eine Erfindung der Eltern – Kinder selbst würden sekundlich anfangen zu spielen. Und das den ganzen Tag lang. Ein Kind wird dabei natürlich auch einmal müde – das ja. Aber diese Müdigkeit empfindet es nicht als Last. Kein Kind bekommt vom Spielen ein Burnout. Es brennt nicht aus, wenn es nach 17 Uhr mit dem Nachbarskind noch weiterspielen soll und es lässt nicht am Freitagnachmittag den Bauklotz oder die Barbie fallen und sagt „Gott sei Dank ist Wochenende!“ Das alles gibt es für das Kind deshalb nicht, weil es tut, was es liebt.

Und wenn wir „groß“ sind? Mit unserer Arbeit verbringen wir unser halbes Leben und die meiste Zeit des Tages in wachem Zustand. Wäre es da nicht zielführend, sich schon morgens auf die Aufgaben des Tages zu freuen, egal ob sie positiv oder negativ, lösbar oder auf den ersten Blick unlösbar scheinen? Wer die innere Stechuhr in sich trägt, empfindet keine Freude und keine Leidenschaft, er zählt stattdessen die Stunden, wird müde und antriebslos, und auf Dauer krank. Natürlich gibt es Phasen im Leben, die keine Freude machen. Nur: jammern hilft ja auf Dauer nicht. Auch wenn es zwischendurch einmal guttut. Dann aber gilt es, die Situation anzunehmen, sie zu verstehen und zu verarbeiten. Wir können unsere Lage und unser Leben immer selbst gestalten. Wir können immer entscheiden. Die Frage ist nur, wie hoch ist der Preis für eine Entscheidung - und sind wir bereit, ihn zu bezahlen.

Treffen wir Entscheidungen, anstatt von ihnen getroffen zu werden, macht das glücklich und zufrieden. Dann machen wir uns auch keine Gedanken über eine Work-Life-Balance, dann sind wir in Balance...

Wer schön sein will,
muss lachen.



DAS PAUSEN-PARADOXON

Warum gerade Pausen für einen Energie-Schub sorgen

Vielleicht erinnern Sie sich, wie Sie als Kind Ihre Pause im Schulhof genossen und die Schulstunde komplett vergessen haben. In der großen Pause sowieso – aber selbst die kleinen 5-Minuten-Pausen haben Sie sofort rausgeholt aus dem Trott. Möglicherweise fällt es Ihnen heute nicht mehr ganz so leicht, auf Knopfdruck abzuschalten, dann sind Sie damit in guter Gesellschaft. Leider verlernen wir diese Fähigkeit mit der Zeit und das Pause machen wird zu einer seltenen Kunst. Dabei ist es einer der Schlüssel, um effizient arbeiten zu können. Das Problem ist: Pause ist nicht gleich Pause. Oder anders gesagt: Nur, weil wir nicht fokussiert einem Thema nachgehen, machen wir nicht automatisch eine „echte“- eine „qualitative“ Pause. Mal eben schnell die sozialen Medien checken, gehört nicht in die Kategorie qualitative Pause. Eher in die Kategorie Reizüberflutung. Darin übrigens sind die meisten von uns ziemlich gut...

Qualitative Pausen dagegen sind Energiespender. Sie steigern das Wohlbefinden und sichern gleichzeitig die Qualität unserer Arbeit. Intelligent eingesetzt fördern qualitative Pausen unseren Ideenreichtum, unser Wohlbefinden, unsere Gesundheit und vieles mehr. Langfristig führt das dazu, dass Ihre Pausen für Sie eine echte Energiequelle sind:

- Sie bleiben in schwierigen Situationen gelassener.
- Sie kennen das Gefühl der inneren Ruhe.
- Sie können auch in anstrengenden Zeiten Ihre Leistungen abrufen.
- Sie sind klarer im Denken.
- Sie genießen das, was Sie tun (oder nicht tun).
- Sie haben am Abend noch Energie für Aktivitäten.
- Sie spüren, wie sich ein angenehmes Gefühl ausbreitet.
- Sie wachen morgens erholt auf.

Allerdings ist es so, dass wir sehr unterschiedlich wahrnehmen, was uns gut tut. Deshalb ist es hilfreich, immer wieder einmal innezuhalten, in sich hinein zu spüren und zu fragen:

- Wie geht es mir?
- Was brauche ich jetzt?

Unsere Bedürfnisse sind so verschieden, wie wir Menschen verschieden sind. Wir müssen unsere ganz persönlichen Strategien für Wohlbefinden und Zufriedenheit finden.



**Jedes Mal,
wenn Du lächelst,
fügst Du Deinem Leben
ein paar Stunden hinzu.**

ENERGIE-TANKSTELLEN!

Aufladen im Alltag

Plötzlich ist es da. Das Energietief. Alles ist anstrengend, der Kopf brummt, die Augen sind müde, die Gedanken gleichzeitig unter Strom. Eigentlich müssten wir jetzt Vollgas geben, aber die Batterie ist leer. Zeit, sie wieder aufzuladen!

Energie-Tankstellen für zwischendurch:

Sogenannte „Quick-wins“ für zwischendurch sorgen für neue Ideen, frische Impulse, klare Gedanken und Analysen und somit für mehr Effektivität. Es reichen einige Minuten. Der kürzeste Mini-Urlaub ist ein tiefer bewusster Atemzug. Noch besser sind drei bewusste Atemzüge. Sauerstoffüberschuss ist ein echter Energie-Booster. Oder trinken Sie ganz bewusst ein Glas Wasser. Reiben Sie Ihre Hände aneinander, bis Wärme entsteht, und legen sie locker über Ihre Augen. Diese vermeintlichen Kleinigkeiten können echte Energie-Shots sein. Quasi der Espresso unter den qualitativen Pausen...

Mittlere Pausen sind echte Wachmacher:

Die einfachste und jederzeit anwendbare Entspannungstechnik ist die Übung „Atmen hilft“. Bei dieser Übung ist vor allem die Konzentration auf das Ausatmen wichtig. Das Nervensystem reagiert mit Entspannung. Und so geht die Übung: Setzen Sie sich aufrecht hin. Legen Sie je eine Hand auf Bauch und Brustbein. Beobachten Sie Ihren Atem, wie er kommt und geht – ganz von allein. Legen Sie Ihren Fokus auf das Ausatmen. Spüren Sie, wie die Atemluft an den Nasenflügeln ausströmt. Machen Sie die Übung einige Minuten lang bis Sie das Gefühl haben, entspannt und gleichzeitig wach und präsent zu sein.

Lange Pausen wirken sich wirklich auf den Alltag aus und bringen sie auf „andere Gedanken“.

Nach einer langen Pause haben Sie neue Energie, der Kopf ist frei, Denk-Blockaden sind gelöst. Dabei können wir solche Kurzurlaube unterscheiden nach der Art der Qualität, die sie uns bringen: Manche steigern die Ruhe-Qualität, andere die aktive Qualität und wieder andere die Beziehungs-Qualität. Eines haben sie allerdings gemeinsam: Sie füllen unsere Energiespeicher und helfen uns, wieder so richtig durchzustarten. Quasi Power durch Pause...

Platz für meine Energie-Tankstellen

	Quick Win	Mittlere Pause	Lange Pause
Ruhe- Qualität			
Aktive Qualität			
Beziehungs- Qualität			



Möge die Sonne Dir neue
Energie am Tag geben.

Möge der Mond Dir
Erholung in der Nacht geben.

Möge der Regen Deine
Sorgen hinfort waschen.

Möge der Wind neue Kraft in
Dein Dasein blasen.

Mögest Du süß wandeln auf
der Welt und kennenlernen
all ihre Schönheit.

An jedem Tag Deines Lebens!

～ Apachen Gebet ～

DIE LICHTDUSCHE

Eine Qigong-Übung für mehr Lebens-Energie

Bei der Lichtdusche fließt „frische“ Energie in Ihren Körper hinein und alte, verbrauchte Energie wird abgegeben. Dieser Energiestrom löst Blockaden, reinigt und erneuert Ihren Körper.

Die Lichtdusche

1. Einatmen

Stehen Sie bequem, die Füße parallel nebeneinander, und versuchen Sie, Geist und Körper zu entspannen. Stellen Sie sich nun vor, dass Sie während des Einatmens Licht in einem warmen, vielleicht gelb-orangen Farbton über den obersten Punkt Ihres Kopfes aufnehmen. Wie durch eine Dusche, die sanft auf Ihren Kopf prasselt. Lassen Sie dieses Licht sanft in kreisenden Bewegungen durch Kopf, Hals, Brust, Bauch, Oberschenkel, Knie und Unterschenkel bis hin zu Ihren Füßen fließen.

2. Atem anhalten

Halten Sie nun, wenn möglich, die Luft kurz an und gehen Sie Ihren ganzen Körper von oben bis unten noch einmal mit einem imaginären, reinigenden Licht durch, welches alle Spannungen, Blockaden, unangenehmen Emotionen und fremden Einflüssen bindet. Diese gebundene negative Energie schicken Sie gleich beim Ausatmen raus aus Ihrem Körper.

3. Ausatmen

Stellen Sie sich nun vor, wie Sie während des Ausatmens unbrauchbares Qi sowie Spannungen und Blockaden in Form eines grauen, trüben Lichtes über Ihre Fußsohlen in die Erde schicken. Fühlen Sie, wie dieses graue Licht beim Ausatmen Ihren Körper über Ihre Füße verlässt.



Beim Einatmen nehmen Sie warmes, positives Licht – also gutes Qi auf

Während Sie den Atem ohne viel Anstrengung anhalten, binden Sie Spannungen und negative Einflüsse in Ihrem Körper und reinigen ihn damit

Beim Ausatmen schicken Sie die gelösten Spannungen und das negative, verbrauchte Qi durch die Fußsohlen tief in die Erde

Führen Sie diese Abfolge mehrere Male hintereinander durch und stellen Sie sich Ihren Körper abschließend klar, rein, und erfüllt von warmer Energie – von positivem Qi vor. Atmen Sie noch einen Moment ruhig weiter und genießen dieses angenehme Gefühl.



Es ist wie es ist.
Aber es wird,
was Du daraus machst.

HILF DEINEM GLÜCK AUF DIE SPRÜNGE!

... von der magischen Wirkung der Energie

Das Wort Energie geht auf den altgriechischen Begriff ‚energeia‘ zurück, der in der griechischen Antike eine rein philosophische Bedeutung im Sinne von „lebendiger Wirklichkeit und Wirksamkeit“ hatte. Welch schöner Gedanke, nicht wahr? Das klingt fast schon magisch... Warum nicht diese Magie zurück in unseren Alltag holen? Ja, das geht! Tatsächlich. Ganz einfach mit der Kraft Ihrer Gedanken. Und so nutzen Sie diese außergewöhnliche Macht:

1

ENERGIE IST WANDELBAR

Gedanken sind keine feste Materie. Und das ist gut so, denn dadurch sind sie wandelbar. Sie sind eine sehr feine Form von Energie. Das hilft uns, selbst alteingefahrene Denkmuster und negative, einschränkende Glaubenssätze loszuwerden und in positive, unterstützende zu wandeln. Hören Sie gelegentlich in sich hinein und fragen Sie sich: „Welche negativen Glaubenssätze bremsen mich derzeit aus? Und wie kann ich sie in unterstützende umwandeln?“ Gedanken sind wandelbar. Und Ihre Energie fließt dahin, wohin Sie sie lenken.

2

ZUERST DIE IDEE – DANN DIE FORM

Wir erschaffen Dinge immer zuerst in Gedanken – dann erst werden sie Realität. „Ich denke, ich mache jetzt mal so langsam Abendessen“ ist ein Gedanke, dem Sie die Zubereitung des Abendessens folgen lassen. Ein Bildhauer hat seine Skulptur bereits im Kopf, bevor er beginnt, einen Stein zu bearbeiten. Ein Baumeister hat einen Plan, bevor er ein Haus baut. Diese Idee im Kopf, dieser geistige Plan davon, was Sie als Nächstes tun werden, mobilisiert Energie und bringt Sie dazu, diese Energie genau dahin zu kanalisieren, wo sie dabei hilft, aus Ihren Gedanken am Ende eine Wirklichkeit zu schaffen.

3

EINE FRAGE DES BLICKWINKELS

So einfach und doch so schwer: Den Blickwinkel ändern. Manchmal sind wir müde, wütend oder ‚leer‘ und könnten uns über alles und jeden ärgern, wenn das nicht auch wieder anstrengend wäre. Dabei kann den Blickwinkel zu ändern einfach alles für uns und unseren Energie-Haushalt ändern. Zum Beispiel, wenn wir uns nicht mehr ärgern, dass wir jeden Morgen so früh aufstehen müssen – sondern stattdessen dankbar sind, dass wir es können... Je öfter wir den Blickwinkel auf positive Aspekte ändern, desto lebens- und liebenswerter empfinden wir unser Leben.

4

DAS GESETZ DER ANZIEHUNG

Gedanken und Gefühle wirken auf eine besondere Weise magnetisch und ziehen damit eine ähnliche Energie an. Sie ziehen immer das Leben an, über das Sie am meisten nachdenken. Sie ziehen die Ergebnisse an, an die Sie am meisten glauben, die Sie sich am lebhaftesten vorstellen und die Sie tief in Ihrem Inneren erwarten. Und Sie ziehen die Menschen an, die ähnlich denken und fühlen. Gut gelaunte und optimistische Menschen ziehen sich ebenso an wie ‚toxische‘ Zeitgenossen. Wenn Sie sich also intensiv mit Dingen, Themen und Menschen beschäftigen, die Sie gar nicht in Ihrem Leben haben wollen, dann ziehen Sie genau diese an. Weil Sie Ihre Energie unbewusst genau in diese Richtung lenken. Ihre Energie ist Ihre wertvollste Ressource! Entscheiden Sie bewusst, wohin Sie sie lenken und was oder wen Sie dadurch anziehen möchten.

Lebenskraft spüren können wir an jedem einzelnen Tag, jeden Moment in jedem noch so kleinen Augenblick. Auch Kraft für Großes zu haben, müssen wir nicht lernen. Wir haben sie von klein auf in uns. Sie können Ihre Ziele, Träume und Wünsche ganz bewusst anziehen, indem Sie an sie denken und Ihre Energie in genau diese Richtung lenken. Nutzen Sie Ihre Vorstellungskraft dafür, das zu verwirklichen, was Sie in Ihrem Leben haben und erreichen wollen. Sei es Liebe, Freude und Erfüllung, oder Erfolg. Dieser eine – ganz besondere Tag, der Ihr ganzes Leben verändern kann, einfach, weil Sie Ihre Gedanken ändern, der begegnet Ihnen jeden Morgen. Machen Sie was draus.

ENERGIE VON A BIS Z

*Woraus schöpfen Sie Ihre Energie?
Halten Sie für jeden Buchstaben
etwas fest, das Ihnen Energie bringt.*

A

J

E

V

Z

h

t

m

Q

O

W

D

N

B

i

g

y

P

L

x

l

k

S

r

U

F

ENERGIE-BILANZ I

Visualisierung Ihres Energie-Levels

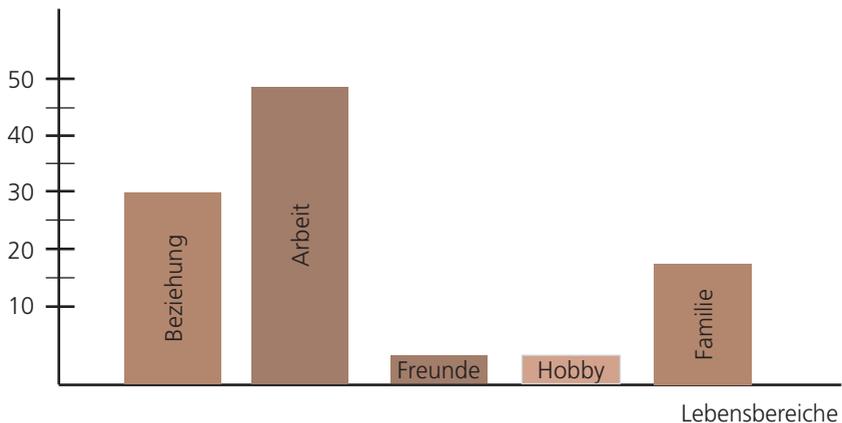
Gesundheit ist ein ganzheitliches Phänomen. Und unser Leben ist ein komplexes System, in dem wir mehrere Rollen spielen: Manche spielen wir freiwillig und gerne - andere nicht so gerne. Manche geben uns Energie – andere rauben uns Energie. Es macht Sinn, gelegentlich Bilanz zu ziehen und unseren Energie-Level zu visualisieren. Dann können wir aktiv entscheiden, ob alles gut ist, wie es gerade ist – oder ob es Sinn macht, an der einen oder anderen Stelle ein wenig nachzujustieren.

Nehmen Sie sich eine schöne Tasse Tee oder ein gutes Glas Wein und ein wenig Zeit für Ihre persönliche Energie-Bilanz – es lohnt sich!

Beim Erstellen Ihrer persönlichen Energie-Bilanz geht es zunächst einmal um die Zeit, die Sie einem Lebensbereich widmen.

Wache Zeit
in Stunden in
der Woche

Bei 8 Stunden Schlaf sind
das 112 Std. / Woche

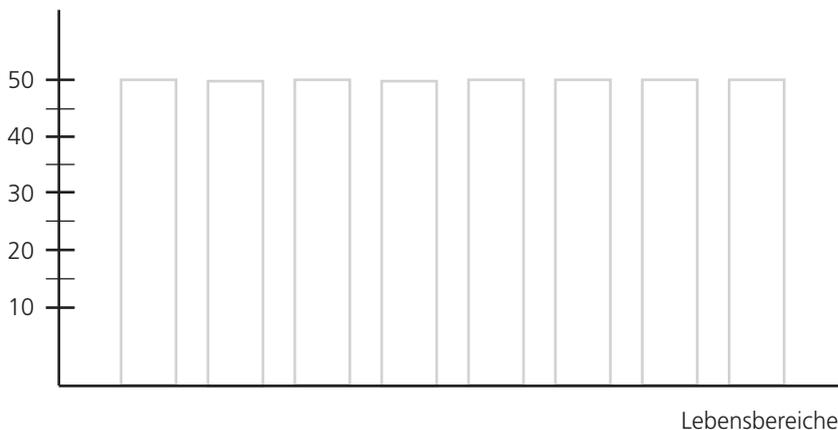


Dabei gehen wir von 7 Tagen und 24 Stunden aus – und ziehen an jedem der 7 Tage 8 Stunden für Schlaf pauschal ab. Bleiben 16 Stunden an 7 Tagen -> macht 112 Stunden, die wir pro Woche zur Verfügung haben:

- $24 * 7 = 168$
- $8 * 7 = 56$
- $16 * 7 = 112$

Wir haben beispielhaft die Bereiche Beziehung, Arbeit, Freunde, Hobby und Familie in der Energie-Bilanz eingetragen, zusammen mit der Zeit, die wir diesen Bereichen widmen. Sie finden hierzu eine leere Vorlage, in der Sie einmal überlegen können, welche Bereiche Ihr Leben aktuell bestimmen – und wieviel Zeit Sie diesen Bereichen pro Woche widmen. Überschlagen Sie dabei einmal grob, wie viele Stunden pro Woche das insgesamt sind, um zu überprüfen, ob das in Summe hinkommt.

Wache Zeit
in Stunden in
der Woche



Ich lade Sie ein, im nächsten Schritt über folgende Fragen einmal einen Moment lang nachzudenken und dabei die Ihnen wichtigen Lebensbereiche zu definieren und voneinander abzugrenzen:

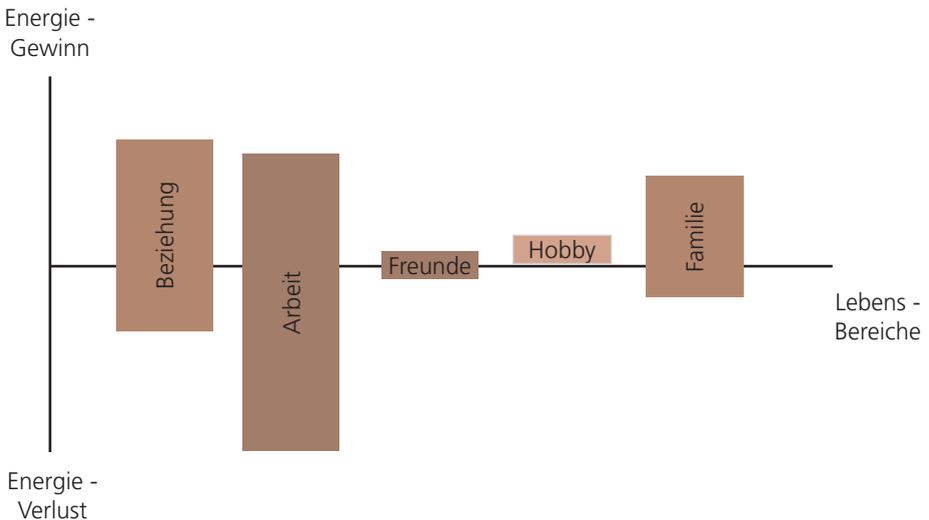
(1) Aus welchen Lebensbereichen setzt sich mein Leben derzeit zusammen? (Arbeit, Familie, Partnerschaft, Zeit für mich, Hobbies, soziale Kontakte, Freunde, Vereine, Sport, Haushalt, ...)

(2) Wie viel Zeit und Energie investiere ich in meine verschiedenen Lebensbereiche? (Das ist ihre persönliche ‚Standortbestimmung‘.)



ENERGIE-BILANZ II

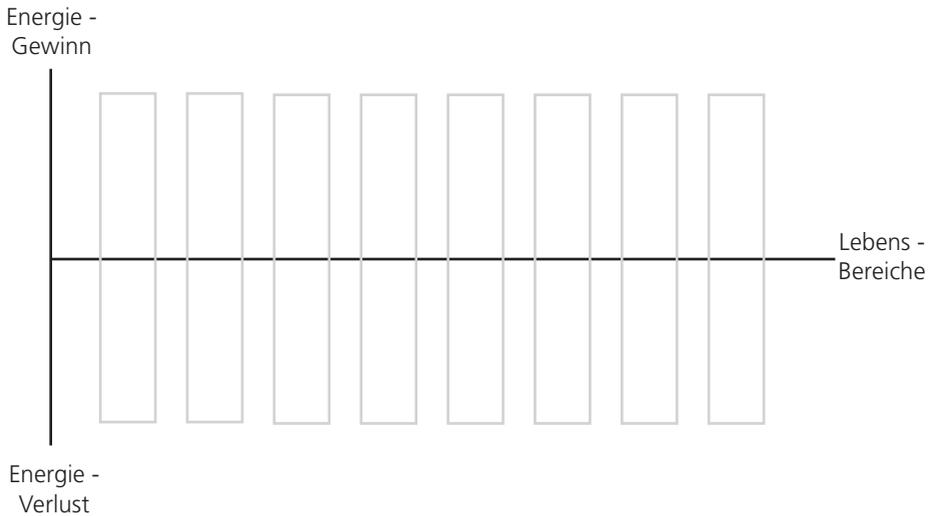
Gehen wir jetzt einen Schritt weiter zu Teil 2 Ihrer Energie-Bilanz:



Gelegentlich beschleicht Sie vielleicht auch dieses unruhige Gefühl. Und anfänglich ist es auch nur so ein ‚Gefühl‘, dass das eigene Leben sich derzeit nicht im Gleichgewicht befindet. Das ist auch kein Problem, wenn es sich um eine kurzzeitige Investition von besonders viel Energie und Zeit in bestimmte Lebensbereiche handelt. Hält dieses Gefühl einer inneren Unausgeglichenheit jedoch an, kann es sich lohnen, die verschiedenen Aspekte des eigenen Lebens näher zu betrachten.

Eine Möglichkeit der individuellen Standortbestimmung ist die Energie-Bilanz II:

Auch hierzu finden Sie eine leere Vorlage.



Ich lade Sie ein, sich wieder einige Minuten Zeit zu nehmen für die folgenden Fragen und die Felder der „Energie-Bilanz II“ entsprechend zu schraffieren oder auszumalen:

(1) Beschriften Sie bitte die Lebensbereiche, die für Sie aktuell eine Rolle spielen oder künftig eine Rolle spielen sollen.

(2) Wie viel Zeit und Energie investiere ich in meine verschiedenen Lebensbereiche? (Das ist ihre persönliche ‚Standortbestimmung‘.)

(3) Betrachten Sie Ihre Standortbestimmung aus der Energie-Bilanz I und kreuzen Sie diejenigen Lebensbereiche an,

- a. bei denen Sie Veränderungsbedarf sehen
- b. in die Sie mehr/weniger Zeit und Energie aufwenden wollen
- c. die Sie neu aufnehmen wollen

(4) Markieren Sie nun für diese Lebensbereiche Ihren Wunschzustand! Zum Beispiel mit einem bunten Textmarker.

(5) Notieren Sie nun die ersten drei Schritte, die Sie umsetzen werden, um vom aktuellen Stand zum Wunschzustand zu kommen.

Meine drei Schritte zu meinem Wunsch-Zustand

1) _____

2) _____

3) _____

ENERGIE-BILANZ I + II

Nehmen Sie sich nun abschließend ein paar Minuten Zeit und reflektieren Sie über Ihre Energie-Bilanzen I und II:

Welche Lebensbereiche spielen für mich derzeit eine Rolle?

Was ist mir aufgefallen?

Wie zufrieden bin ich mit meiner Energie-Bilanz?

In welchen Bereichen gewinne ich Energie?

An welchen Stellen entstehen für mich Reibung & Stress?

Wie kann ich meinen Wunschzustand erreichen?

Was unternehme ich? Wann?

1)

2)

3)

Wir wünschen Ihnen spannende Erkenntnisse! Und sollten Sie einmal auf die Schnelle ein wenig Energie brauchen, dann empfehlen wir Ihnen Ihre persönlichen Energie-Tankstellen für ein Aufladen im Alltag auf Seite 16 und ganz besonders legen wir Ihnen die kleinen Energie-Häppchen to go auf Seite 42 ans Herz. Alles Gute für Sie!

ENERGIE TO GO!

20 Ideen, die wach machen & neue Energie geben

E

Es gibt Dinge, die Sie tun können, um frische Energie zu tanken. Und das auch ganz unmittelbar und größtenteils ohne Hilfsmittel. Unsere Lieblings-Ideen haben wir einmal für Sie zusammengetragen. Natürlich können Sie gleich mehrere Dinge gleichzeitig ausprobieren! Wichtig ist nur, sich in einem müden Moment an diese Ideen zu erinnern und sie dann auch wirklich greifbar zu haben. Packen Sie sie in Ihren Geldbeutel, kleben sie an Ihren Bildschirm oder Ihren Badezimmer-Spiegel oder wo auch immer Sie es sinnvoll finden... Viel Spaß beim Ausprobieren!

20 Ideen, die Sie wach machen & Ihnen neue Energie geben

- (1) Handgelenke für 10 Sekunden unter kaltes Wasser halten
- (2) Pfefferminzöl auf ein Taschentuch träufeln und einatmen
- (3) Auf den Rücken legen und Beine hochlegen
- (4) Kurzer, zügiger Spaziergang an der frischen Luft
- (5) Ein Ingwer-Bonbon lutschen
- (6) Füße und Waden mit Eisgel massieren
- (7) Mental in einen Pool springen
- (8) Einen 20-minütigen Power-Nap machen
- (9) Eine Wechseldusche nehmen
- (10) Aufrecht stehen, Schultern zurück und Kopf nach oben ziehen
- (11) Barfuß über einen feuchten Rasen laufen
- (12) 30 Sekunden lang auf die Thymusdrüse klopfen
- (13) Etwas Zitronenöl in eine Duftlampe geben
- (14) Lieblings-gute-Laune-Musik anhören – und mitsingen!
- (15) Auf die Kuhle zwischen Daumen dem Zeigefinger drücken
- (16) Ein paar Gläser stilles Wasser trinken
- (17) Waschlappen mit kaltem Wasser an die Halsschlagader halten
- (18) Etwas ganz besonders Tolles vornehmen und sich darauf freuen
- (19) Für ein paar Minuten ein Tier streicheln
- (20) Jemandem über etwas berichten, das Sie absolut begeistert



...einfach ausschneiden und immer parat haben!



ENERGY BALLS

Rezepte für wahre Energiebomben

Energy Balls sind das ideale Kraftfutter für zwischendurch! Energy Balls, auch Bliss Balls oder Energiekugeln genannt, sind kleine süße, aber zuckerfreie Bällchen, die Sie schnell und einfach auf gesunde Weise mit Energie versorgen. Dafür werden Trockenfrüchte, Nüsse und weitere ausschließlich rohe Zutaten nach Wahl in einem Mixer zerkleinert und die Masse anschließend zu kleinen Kugeln geformt. Das ist alles!

Wie ihr Name schon verrät, sind die kleinen Kugeln echte Energiespender. Der hohe Anteil an Kohlenhydraten in den Trockenfrüchten führt dem Körper zügig Energie zu und die Nüsse wirken sich positiv auf die Gehirnleistung aus. Energy Balls sind also ideal für alle, die einem kleinen Leistungs- und Konzentrationstief in Büro oder Home Office, in der Schule, Uni oder beim Sport entgegenwirken wollen.

ENERGY BALLS

Das Grundrezept für ca. 10 Kugeln

- ✓ 150 g Trockenfrüchte (z.B. Aprikosen, Feigen, Datteln, Pflaumen, Cranberries, Kirschen oder Rosinen.)
- ✓ 70 g Nüsse (z.B. Cashewkerne, Erdnüsse, Mandeln, Walnüsse, Haselnüsse, Macadamianüsse, Sonnenblumenkerne oder Pinienkerne.)
- ✓ Wer es besonders geschmeidig mag, fügt der Grundmasse einige Esslöffel Mandelmus oder Erdnussbutter hinzu.
- ✓ Schokofans geben ein wenig Backkakao in die Masse oder wenden die fertigen Energy Balls zum Schluss darin.

So geht's:

Alle Zutaten für wenige Minuten in einen leistungsstarken Standmixer oder Multizerkleinerer geben und solange mixen, bis sie gut vermengt sind. Die klebrige Masse zu kleinen Bällchen formen. Wer mag, wälzt die Kugeln zum Beispiel noch in Kokosraspeln, gehackten Nüssen oder Sesamsamen. Die fertigen Energy Balls in den Kühlschrank stellen und mindestens 30 Minuten kaltstellen.

Gefüllte Energy Balls - die haben's in sich!

Eine weitere sensationelle Variation sind Energy Balls mit leckeren Füllungen aus Erdnussbutter oder Mandelmus. Einfach köstlich, wie sich beim Biss in das feine Power-Bällchen ein zart-weicher und cremiger Kern aus Nussmus offenbart und auf der Zunge zergeht... Mmhhh, wahrlich ein Genuss!

So geht's:

Nachdem Sie, wie oben im Grundrezept beschrieben, die Trockenfrüchte und Nüsse Ihrer Wahl zerkleinert haben, formen Sie für die gefüllten Energiekugeln aus der Masse etwas größere Kugeln. Anschließend drücken Sie mit dem Zeigefinger leicht in das Bällchen, geben einen Klecks Erdnussbutter hinein und verschließen das Loch vorsichtig mit den Fingern. Danach stellen Sie die fertigen Kugeln für 30 Minuten kalt.

Wie lange sind Energy Balls haltbar?

Selbst gemachte Energy Balls bewahren Sie am besten in einer verschleißbaren Frischhaltedose im Kühlschrank auf. So bleiben sie für mindestens 10-12 Tage haltbar.

Wir wünschen viel Freude beim Zubereiten und viel Energie beim Verspeisen!



AUF DIE BIENE GEKOMMEN!

Die Biene als Kraftpaket - Pure Energie am Werk

Mit unserer Bienenpatenschaft begleiten wir unser Bienenvolk durch das Jahr und helfen so, den Bienenbestand zu erhalten.

Warum? Ohne Bienen können wir nicht leben. Sie sind unglaubliche Kraftpakete und sie sind ein Wunder der Natur. Doch sie sind stark gefährdet: Ohne Behandlung und Fütterung durch den Imker können Honigbienen nicht überleben. Pestizide, Milben, Krankheiten, ein zu geringes und einseitiges Nahrungsangebot, aber auch ein bisweilen rücksichtsloser Umgang mit ihnen trägt zu ihrer Gefährdung bei. Kein Wunder, dass es immer wieder zu hohen Verlusten von Bienenvölkern kommt. Sterben die Bienen aus, wird uns weit mehr fehlen als nur ihr wunderbarer Honig.

*Apropos Honig: Wir begleiten unsere Bienen nun schon seit 7 Jahren und bekommen dafür einiges zurück. Jeden Monat erhalten wir eine Nachricht von ihnen und wissen damit, was in ihrem Leben gerade so geschieht. Wir sind dabei, wenn sie brüten, wenn sie schlüpfen und wenn sie ihre ersten Flugversuche starten. Wir lernen Herausforderungen kennen, die eine Biene in ihrem Alltag meistert und wissen auch schon so einiges über die Aufgaben eines Imkers. Ach ja und der Honig: den bekommen wir auch. Jedes Jahr 6 Gläser :-)
Und er schmeckt einfach sooo gut...*

HEALTHY INSPIRATION

Was ich heute für mich tue

Tipp:

Haken Sie ab, was Sie schon heute für sich tun – und kreisen Sie ein, was Sie in Zukunft für sich tun möchten! Oft sind es die kleinen Kurskorrekturen, die einen großen Unterschied machen für unseren Energie-Haushalt.

Ich meditiere

*Ich nehme so oft es geht
die Treppe*

Ich sorge für Entspannung

Ich trainiere Gelassenheit

*Ich gehe in der
Natur spazieren*

*Ich sage mir jeden Tag,
wofür ich dankbar bin*

Ich habe bereichernde
soziale Kontakte

Ich mache
regelmäßig
Ausdauersport

Ich liebe meinen Körper

Ich esse täglich Obst und Gemüse
- je bunter, desto besser

Ich mache regelmäßig Yoga

Ich fahre so oft wie möglich
mit dem Fahrrad

Ich trinke täglich mindestens
2 Liter Wasser

Ich gönne mir
bildschirmfreie Zeit

Ich bin neugierig
und suche mir
regelmäßig Inspiration



Ich achte auf guten Schlaf



*Umgeb Dich mit Menschen,
die Dich dazu bringen, das zu tun,
wozu Du wirklich fähig bist.*

Rebecca Paul

Rebecca Paul ist Diplom-Volkswirtin, arbeitete unter anderem in New York für die Lufthansa AG, betreute Großkunden wie Sony Deutschland oder T-Mobile für Nortel Networks und machte Stationen bei Straumann, Hiestand & Suhr und der TIBS GmbH. Zuletzt war Paul Kurdirektorin in Bad Bellingen und Geschäftsführerin der örtlichen Therme - als erste Frau, mit gerade einmal 35 Jahren und mit Erfolg.

Parallel bildete sie sich zum Business-Coach und -Trainer aus und ist seit 2015 als Speaker, Executive Coach und Unternehmerin selbständig tätig. Ihr Motto: "Echter Erfolg braucht Leichtigkeit"

IMPRESSUM

Herausgeber:

Treff.Punkt.Erfolg GmbH

Tennenbacherstr. 11A / 79395 Neuenburg am Rhein

Telefon +49 7631 938 14 56

team@treffpunkt-erfolg.com

Fotos: Britt Schillinger Fotografie

**ENERGIE FLIESST DA HIN -
WOHIN WIR SIE LENKEN.**

www.treffpunkt-erfolg.com