

Energie

Was es sein kann: Lebenskraft, die nach außen drängt, die zu Entscheidungen und ins Handeln führt; Antriebskraft; Fähigkeit, trotz/unter den Bedingungen der Umwelt zu überleben und zu gedeihen



© Anja / pixabay.com

Energie ist ein anderes Wort für deine Lebenslust, die dich motiviert, das Leben zu gestalten, auszufüllen und zu genießen. Sie treibt dich an, dich körperlich zu bewegen, dir viele Gedanken zu machen und intensiv zu fühlen. Deine Sehnsucht nach mehr im Leben ist sozusagen die Freundin der Energie.

Es gibt Tage oder Phasen, in denen du vielleicht das Gefühl hat, über keinerlei Energie zu verfügen. Ursache dafür können sogenannte „Energieräuber“ sein: ungelöste Konflikte, alte Kränkungen, schwierige Beziehungen. All das kann dich unbewusst viel Kraft kosten. Hier lohnt es sich loszulassen, um Energie für die Aufgaben zu haben, die vor dir liegen. Energie gewinnst du, wenn du einen Sinn gefunden hast in deinem Leben: gute Freund*innen, starke Beziehungen, zugewandte Familie, sinnvolle Arbeit, ausgewogene Ernährung und Sport, erreichbare und attraktive Lebensziele.

Kleine **Tipps** für Energiequellen im Alltag:

- am Morgen bewusst ein paar Mal tief ein- und ausatmen: unser ganzer Körper benötigt viel frischen Sauerstoff, daher in jeder Pause ein paar Mal dieses bewusste tiefe Atmen, das zugleich entspannt
- den ganzen Tag über immer wieder Wasser trinken: das erfrischt deinen Körper, fördert deinen Stoffwechsel und erinnert dich daran, dich gut um dich selbst zu kümmern
- dem Essen Aufmerksamkeit schenken: gesunde und ausgewogene Nahrung, die dir schmeckt, bedeutet Lebensqualität (dagegen sind Weißmehlprodukte, Fertigessen und Süßigkeiten Energieräuber, die dich müde machen)

- jeden Tag Bewegung suchen: Treppen laufen, Fahrrad fahren, Dehn- und Springübungen bringen den Kreislauf in Schwung und fördern die Durchblutung bis ins Gehirn
- alles Positive am Tag wertschätzen: du wirst angelächelt, jemand nimmt Rücksicht auf dich, dir fallen schöne Dinge auf, du genießt ein leckeres Essen: es schenkt dir Energie
- beim Einschlafen auf den Tag zurückschauen ohne ihn zu bewerten; die schönen Erfahrungen besonders dabei beachten, das hilft beim Entspannen und über Nacht neue Energie im Schlaf aufzubauen

Was hat
dir heute
Energie
gegeben?

