

# Energie statt Stress – nutze dein Energiepotential!

Alles ist machbar. Das ist eine der wichtigsten Überzeugungen in der heutigen Geschäftswelt. Es gilt Berge zu versetzen und sich von keinem Hindernis aus der Bahn werfen zu lassen. Wer ständig seine Grenzen der Leistungsfähigkeit überschreitet, bekommt irgendwann klare Signale zu spüren. Bremsen Sie den Speed ihres Lebens rechtzeitig herunter.

*Autorin: Elke Forrer-Engler, Coach CYP und freiberufliche Trainerin, EMOTIVA Training & Coaching*

Nehmen Sie sich nun ein paar Minuten Zeit. Vielleicht sagt Ihr Kopf jetzt: ich habe keine Zeit. Jeder von uns bekommt jeden Tag 86400 Sekunden Zeit geschenkt. Wie Sie diese nutzen, ist Ihre Entscheidung.

Ich möchte Sie einladen für einige Minuten aus dem Hamsterrad auszusteigen und die Adlermethode auszuprobieren.

Fliegen Sie gedanklich über Ihre letzten Monate hinweg, wie ein Adler. In der Adlerperspektive blicken Sie zufrieden auf die letzten 3 Monate zurück. Schauen Sie dazu zunächst auf Ihre Hand.

Gehen Sie einzeln Ihre Finger durch, denn jeder Finger steht für eine andere Frage, die Sie sich zu den letzten Monaten stellen dürfen.

Beantworten Sie die Fünf-Finger-Fragen in Ruhe und am besten schriftlich. Pro Finger empfehle ich Ihnen etwa zwei Minuten zu verweilen.

## **Betrachten Sie Ihren Daumen: dieser steht für «D-aumen hoch»**

Fragen Sie sich:

- Was lief gut?
- Was habe ich richtig gut gemeistert?
- Worauf bin ich stolz?
- Was gab mir Energie?

## **Ihr Zeigefinger steht für Ihre «Z-iele»**

- Welche Ziele, welche Wünsche hatte ich für den Rest des Jahres?
- Welche habe ich angepackt?
- Von welchen habe ich mich verabschiedet? Warum?
- Welche Aktivitäten hatte ich, die mich meinen persönlichen Zielen ein Stück näher brachten?
- Welche Wünsche sind noch offen?
- Wo hänge ich gerade fest und wie kann ich hier vorankommen?

## **Ihr Mittelfinger steht für «M-itmenschen»**

- Welche Erlebnisse hatte ich mit meinen Mitmenschen?
- Welche neuen Menschen habe ich kennengelernt?
- Von welchen Menschen habe ich mich verabschiedet?
- Mit wem hatte ich besonders glückliche Stunden?
- Wer hat mir eine harte Nuss zum Knacken gegeben – und was lerne ich daraus?

## **Ihr Ringfinger steht für «R-uhe»**

- Wann konnte ich so richtig die Seele baumeln lassen?
- Wie kann ich gut auftanken?
- Was ist meine beste Methode, um Ruhe zu finden?

## **Der kleine Finger steht für «K-örper»**

- Was habe ich für meinen Körper, für meine Gesundheit getan?
- Was hat mir gut getan?
- Was hat mir nicht gut getan; und wie kann ich verhindern, dass ich das wieder tue?

Ich habe die Adlermethode beim Verfassen dieses Artikels wieder einmal für mich gemacht... und ich bin (wie jedes Mal) erstaunt, wie viele Situationen ich «vergessen» hatte – und wie präsent sie jetzt wieder sind.

Vielleicht konnten auch Sie Erinnerungen auf-frischen, die aus Ihrem Bewusstsein gerückt waren. Sicher gab es Aspekte, bei denen Sie sich gewünscht hätten, dass diese besser, angenehmer, positiver, entspannter etc. wären. Wünschen ist schön – Ziele setzen wirkungsvoll!

Sobald Sie sich konkret vorgenommen haben etwas zu verändern, sind alle Sinneskanäle darauf ausgerichtet und unterstützen Ihren Umsetzungsprozess.

**WICHTIG IST: NOTIEREN SIE IHR ZIEL!**

Durch das Aufschreiben wird Ihr Ziel quasi geboren. Aus blossen Gedanken wird eine konkrete Absichtserklärung. So als würden Sie einen Vertrag mit sich selbst abschliessen. Bei der Formulierung gilt es einige Punkte zu beachten:

Ein Ziel sollte...

- positiv, keine Verneinungen
- in der Gegenwart, so als hätten Sie es bereits erreicht
- konkret und eindeutig messbar
- terminiert
- erreichbar und realistisch ausformuliert sein.

Bedenken Sie genau, was Sie sich als Ziel setzen und welche Konsequenzen sich daraus ergeben. Sie können es tatsächlich erreichen!

Wenn Sie nun neugierig wurden tiefer in die Themen Selbst- und Ressourcenmanagement und Zielerreichung einzutauchen...

...wenn Sie Ihren persönlichen gesamtheitlichen Masterplan, Ihren Lebensplan erstellen möchten...

...wenn Sie zukünftig Ziele wirkungsvoll setzen und diese mithilfe des Unbewussten programmieren möchten...

...wenn Sie mehr Energie im Alltag verspüren möchten und einfache Praktikermethoden erlernen möchten um Stress in Energie umzuwandeln...

dann freue ich mich Sie in meinem Workshop am 28.–29. Oktober 2014 wiederzusehen.

Nun wünsche ich Ihnen gute Zielerreichung.  
Herzlichst, ihre Elke Forrer-Engler

**ZUR PERSON**

Elke Forrer-Engler ist seit 8 Jahren freiberufliche Trainerin und Coach. In Workshops und Beratung unterstützt sie Menschen mit viel Enthusiasmus, Herzlichkeit und Authentizität bei privaten und beruflichen Veränderungen, ihrer Zielfindung, beim Aktivieren ihrer Stärken und Talente und beim Ausweiten ihrer Grenzen. Dabei ist ihr aktivierendes Lernen und intensives Erleben mit allen Sinnen wichtig.

**Nutze dein Energiepotential**

28.–29.10.2014

Kurs-Nr.: 2014.4620

**KURSIHALT**

Gezielt aktivieren Sie in dieser Veranstaltung Ihre Kraftquellen und bauen sie aus. Es werden wirkungsvolle Rezepte erarbeitet, wie Sie alte Muster, Ängste und Stress loslassen und neue Energie tanken können.

Ausserdem lernen Sie, wie Sie sich mit einfachem Handwerkszeug effizient vor Energieverlust schützen können.

«Vielbeschäftigte» lernen den persönlichen Rhythmus produktiv zu nutzen. Im Fokus der Veranstaltung stehen alltagstaugliche Methoden für deutlich mehr Energie in Ihrem Leben.

**KOSTEN****MIT VOLLPENSION****OHNE ÜBERNACHTUNG**

	CHF	EURO	CHF	EURO
Mitglieder	610	510	495	410
Nichtmitglieder	765	635	650	540