



INNER POWER – Das Programm

vom reinen WOLLEN & Wissen ins wirksame TUN & SEIN

Aktiviere deine innere Stärke

Onlinekurs – modular & flexibel

WORKBOOK 3:

*Deine Emotionen
Deine Energie*

Emotionen sind Energie in Bewegung.

Deine Energie fließt dorthin, wohin du deine Aufmerksamkeit richtest.

In deiner inneren Stärke (Energie) zu sein, bedeutet somit auch:

- deine Emotionen zu kennen
- sie aktiv wahrzunehmen
- sie dir zu erlauben und
- sie bewusst zu steuern.

Schritt 1: Erlaube dir, dich und deine Emotionen kennenzulernen.

- Welche Gefühle nehme ich bei mir wahr (überwiegend / aktuell)?
- Wann treten diese Gefühle auf?
- Wie äußern sich diese Gefühle?
- Was steckt dahinter?
- Welche Gefühle versuche ich zu vermeiden? Weshalb?



INNER POWER – Das Programm

vom reinen WOLLEN & Wissen ins wirksame TUN & SEIN

Aktiviere deine innere Stärke

Onlinekurs – modular & flexibel

Schritt 2: Erkenne wohin deine Energie fließt

Deine Energie folgt deiner Aufmerksamkeit.

Richtest du deine Aufmerksamkeit nach Außen/auf Andere, auf die Vergangenheit oder auch Zukunft, so fließt Energie von dir weg.

Insbesondere unter hoher Anspannung und Stress fokussieren wir uns häufig stark nach Außen, gepaart mit negativen Emotionen wie bspw. Wut, Ärger oder Unsicherheit und sind gedanklich bei dem, was war (Vergangenheit) oder auch dem, was sein wird ("Katastrophisieren").

Gelingt es uns, verstärkt und regelmäßig den Fokus nach Innen und auf den gegenwärtigen Moment zu richten, so holen wir die Energie zu uns zurück. Das ertdet uns und gibt uns Ruhe und Kraft. Richten wir zusätzlich unsere Aufmerksamkeit auf positive Erlebnisse und stärkende Momente, so erzeugen wir sogenannte hoch schwingende positive Emotionen wie Freude, Begeisterung, Liebe, Zufriedenheit etc. Wir füllen unseren persönlichen Energietank.

Aus unserer „hohen Energie“ heraus können wir kraftvoll und gelassen anspruchsvolle Situationen und Stress meistern.

Eine gezielte Reflexion über deine Aktivitäten im Alltag, deinen Fokus und Gedanken geben dir Klarheit über deine Energiequelle wie auch mögliche „Energieräuber“.

Typische Energieräuber:

- zu viel Arbeit
- Gedankenkarussell
- keine Grenzen setzen
- Entscheidungen aufschieben
- Gedankenkarussell
- social media
- fehlende Gelassenheit
- nicht mit sich im Reinen sein
- negative Menschen
- emotionale Abhängigkeiten
- toxische Beziehungen
- Schlafmangel



INNER POWER – Das Programm

vom reinen WOLLEN & Wissen ins wirksame TUN & SEIN

Aktiviere deine innere Stärke

Onlinekurs – modular & flexibel

Dein persönliche Energie-Reflexion

Nimm dir etwas Zeit und reflektiere, welche Situationen, Aktivitäten, Begegnungen, Gespräche etc. du über deine Woche erlebt hast bzw. erlebst.

- Was hast du erlebt?

- Welche Emotionen haben sich dabei gezeigt?

- Welche Aktivitäten / Situationen / Begegnungen waren **energiegebend**?

- Welche Aktivitäten / Situationen / Begegnungen waren **energieziehend**?



INNER POWER – Das Programm

vom reinen WOLLEN & Wissen ins wirksame TUN & SEIN

Aktiviere deine innere Stärke

Onlinekurs – modular & flexibel

Dein persönlicher Energie-Kompass

Erstelle dir nun deine persönliche Übersicht mit dem Ziel, deine Energiegeber zu stärken und deine Energieräuber zu reduzieren / eliminieren

- **Energiegeber:** Wer oder was gibt dir Energie? In welcher Form möchtest du diese weiter stärken / ausbauen?

- **Energieräuber:** Wer oder was zieht dir Energie? Was sind typische Energieräuber in deinem Alltag?
 - Worauf verzichtest du ab sofort komplett?

 - Welche Energieräuber reduzierst du? In welcher Form konkret?