

Über die Autorin:

Tricia Woolfrey ist integrative Trainerin für Führungskräfte, Unternehmensberaterin und Psychotherapeutin mit langjähriger Erfahrung in den Bereichen Personalentwicklung, Schulung und Coaching, Hypnotherapie und Ernährung.

Die Expertin für die Psychologie von Verhalten, Leistung und Produktivität hat Strategien entwickelt, die ein erfolgreiches, erfülltes und ausgewogenes Leben fördern. Tricia Woolfrey leitet eine Unternehmensberatung und eine Praxis für Hypnotherapie und Ernährungsberatung in London.

www.triciawoolfrey.com

Tricia Woolfrey

NIE MEHR MÜDE UND ERSCHÖPFT

9 STRATEGIEN
FÜR MEHR ENERGIE

Aus dem Englischen von Ursula Bischoff

KNAUR 

Die englische Originalausgabe erschien 2016
unter dem Titel »Ultimate Energy« bei John Murray Learning,
einem Unternehmen von Hachette UK, in Großbritannien.

Besuchen Sie uns im Internet:

www.knaur.de



Deutsche Erstausgabe November 2017

Knaur Taschenbuch

© 2016 Tricia Woolfrey

Für die deutschsprachige Ausgabe:

© 2017 Knaur Taschenbuch

Ein Imprint der Verlagsgruppe

Droemer Knaur GmbH & Co. KG, München

Alle Rechte vorbehalten. Das Werk darf – auch teilweise – nur mit
Genehmigung des Verlags wiedergegeben werden.

Redaktion: Martina Darga

Covergestaltung: FAVORITBUERO, München

Layout und Satz: Nadine Clemens, München

Druck und Bindung: CPI books GmbH, Leck

ISBN 978-3-426-87779-1

INHALT



Einführung	7
1. Energie und Umgebung	23
2. Vom Nutzen, Nein zu sagen	37
3. Selbstermächtigung und Wachstum	73
4. Energiespender und Energiediebe	91
5. Ziele und Prioritäten	101
6. Die Macht des inneren Dialogs	117
7. Zen und Achtsamkeit	135
8. Körperliche Bewegung und Ernährung	149
9. Ruhe und Entspannung	179
Schlussgedanken	189
Anhang I	195
Anhang II	204
Weiterführende Literatur	207

EINFÜHRUNG



Die meisten von uns gelangen hin und wieder an einen Punkt, an dem sie sich müde und erschöpft fühlen. Dieses Energietief kann die natürliche Folge einer gelegentlichen schlaflosen Nacht, einer kleinen Völlerei oder einer Reihe langer Arbeitstage sein, die oft unumgänglich sind, wenn ein wichtiger Termin eingehalten werden muss.

Falls die Müdigkeit jedoch ständig zu Ihrem Alltag dazugehört, könnte ein physiologisches Ungleichgewicht vorliegen, das Ihrer Aufmerksamkeit bedarf. Der Zustand der Erschöpfung vergeht nicht von alleine, wenn Sie ihn ignorieren. So zu tun, als sei alles in Ordnung, erzeugt keinen Energieschub, der Sie wie von Zauberhand befähigt, den Tag unbeschadet durchzustehen. Und eine solche Form der Selbsttäuschung trägt mit Sicherheit nicht dazu bei, die Herausforderungen des Lebens erfolgreich zu bewältigen. Chronischer Energiemangel kann an Ihren Kräften zehren, bis Sie nur noch ein Schatten Ihrer selbst sind, wie ein Schlafwandler durchs Leben gehen und zu einem passiven Passagier werden, der sich treiben lässt, statt das Ruder zu übernehmen und sich den Weg durch klippenreiche Gewässer zu bahnen.

Gute Energie ist eine Kraftquelle, die Sie nutzen können, wenn Sie sich an die beschriebenen Strategien halten. Sie tragen nicht nur zur Bewältigung der vielfältigen Herausforderungen im Alltag bei, sondern ermöglichen uns auch, die guten Zeiten intensiver zu genießen. Wem würde das nicht gefallen!?

Manche Menschen meinen, ein hohes Energieniveau zu entwickeln und zu bewahren sei zu schön, um wahr zu sein. Als Coach und Psychotherapeutin, die einen ganzheitlichen Problemlösungsansatz vertritt, habe ich festgestellt, dass sich mindestens 80 Prozent meiner Klienten mehr Energie wünschen. Viele von ihnen erklären, sie hätten das Gefühl, als würden sie durch Sirup waten, mit einem vernebelten Gehirn als ständigem Begleiter. Das bedeutet, dass sie eine Menge Zeit in einem Leistungszustand verbringen, der meilenweit von ihrem persönlichen Optimum entfernt ist.

Energie ist eine Schlüsselressource, die Ihnen ermöglicht, den Tag bestmöglich zu nutzen. Sie erlaubt Ihnen sogar, die friedlichen Augenblicke intensiver auszukosten – eine ruhige Energie, wenn Sie so möchten. Was geschieht, wenn Sie den Fuß vom Gaspedal nehmen – sacken Sie dann einfach in sich zusammen, fallen ins Bett und fühlen sich am nächsten Morgen, wenn es gilt, sich erneut dem Ansturm des Lebens zu stellen, ausgelaugt und wie gerädert? Eine gute Energie befähigt Sie, Ihre Auszeiten in einem Kokon der Ruhe und Gelassenheit zu genießen, aus dem Sie ausgeruht und motiviert wieder auftauchen.

Wikipedia definiert Energie als »die Stärke und Kraft, die für den Erhalt physischer und mentaler Aktivitäten erforderlich ist«, und als »ein Gefühl, über diese Stärke und Kraft zu verfügen«.

• • • •

**GUTE ENERGIE IST EINE KRAFTQUELLE,
DIE SIE NUTZEN KÖNNEN, WENN SIE SICH AN DIE IM
BUCH BESCHRIEBENEN STRATEGIEN HALTEN.**

• • • •

In der Zeit, als ich das Buch schrieb, schaute sich meine Freundin Linda einmal ein Interview im Frühstücksfernsehen an, das der Moderator Chris Evans mit dem britischen Schauspieler, Regisseur und Drehbuchautor Kenneth Branagh führte. In dem Gespräch, in dem es um seine starke Bühnenpräsenz ging, zitierte Branagh den englischen Dichter William Blake, der Energie als »ewige Freude« bezeichnet hatte. Linda verhörte sich und glaubte, er hätte »innere Freude« gesagt, was mir zugebenermaßen besser gefiel. Eine hervorragende Beschreibung! Denken wir darüber nach, dann erkennen wir, dass eine positive Grundstimmung entsteht, wenn wir energiegeladen sind, die uns nicht von außen aufgezwungen wird, sondern von innen ausstrahlt. Ob nun zeitweilig oder bis in alle Ewigkeit, die Energiequelle ist in unserem Innern verortet.

Energie, auch Qi (Chi) oder Prana genannt, ist die Lebenskraft. In unserem Körper fließt sie durch unsichtbare Leitbahnen, oftmals auch »Meridiane« genannt, in sämtliche Körperregionen und beeinflusst damit jedes Organ und physiologische System. Akupunktur und Akupressur stimulieren bestimmte Punkte auf diesen Leitbahnen und können je nach Bedarf beruhigend oder belebend eingesetzt werden.

Energie ist das A und O der beiden Zwillingseigenschaften »Motivation« und »Antrieb«. Sie befähigt uns, die Ziele, die wir uns tagtäglich setzen, mit Enthusiasmus zu verwirklichen. Ohne Energie ist es unmöglich, den zahlreichen sozialen Rollen, die wir innehaben – als Eltern, Ehefrau / Ehemann, Lebenspartner, Sohn / Tochter, Bruder / Schwester, Mitarbeiter, Firmeninhaber, Ausschussmitglied oder Teamarbeiter –, und anderen Aufgaben, die uns obliegen, gerecht zu werden.

Wenn Sie außerstande sind, persönliche Bestleistungen zu erbringen – quasi »aus allen Rohren zu feuern« –, können Sie

Ihren Aufgaben nicht optimal nachkommen. Insofern kann ein Energiemangel Folgen für Ihre berufliche Laufbahn oder Ihr Unternehmen haben, denn ohne diese unverzichtbare Ressource können Sie Ihr Potenzial nicht voll ausschöpfen. Und er hat mit Sicherheit Konsequenzen für Ihre zwischenmenschlichen Beziehungen, denn persönliches Engagement fällt wesentlich schwerer, wenn sich die Energie auf dem Tiefpunkt befindet.

- Ohne Energie fehlt Ihnen die Fähigkeit, nach besten Kräften zu arbeiten, zu lernen oder Ihre Freizeit zu genießen.
- Ohne Energie stellen Sie vielleicht fest, dass Sie leicht reizbar, weniger produktiv und häufiger krank sind.
- Ohne Energie fällt es Ihnen schwerer, Probleme zu lösen – abgesehen von den Kraftreserven sind auch die kognitiven Funktionen eingeschränkt, zu denen auch die Fähigkeit gehört, klar zu denken.
- Ohne Energie leiden Ideenfindung und Kreativität; Sie können das Gefühl haben, ein erfülltes Leben zu führen sei unmöglich, weil alles komplizierter zu sein scheint, als es ist.
- Ohne Energie leidet die emotionale Resilienz – die psychische Widerstandsfähigkeit, die es uns ermöglicht, Rückschläge als Anlass für eine persönliche Weiterentwicklung zu nutzen. Das bedeutet, dass Sie nicht nur bei großen Herausforderungen, sondern schon bei Kleinigkeiten aus dem Tritt geraten.

Adrenalinbedingte Energie kontra Grundenergie

Viele Menschen leiden unter einem hohen Ausmaß an nervöser Energie, die man in ihrer Gegenwart geradezu spüren kann. Diese ruhelose »adrenalinbedingte« Energie lässt sich nur schwer abstellen. Die Betroffenen weisen oft folgende Merkmale auf:

- Die Fußstipper können ihre Füße nicht lange stillhalten, nicht einmal im Sitzen.
- Die Auf-und-ab-Läufer können nicht lange an einem Fleck verharren, deshalb sieht man sie hin und her »tigern«, zum Beispiel, wenn sie mit ihrem Handy telefonieren.
- Die Hyperaktiven stellen neue Rekorde im Multitasking auf; sie erledigen ihre Aufgaben in rasender Eile und übernehmen ein Projekt nach dem andern, obwohl sie bereits voll ausgelastet sind. Sie füllen ihren Tag mit so vielen Aktivitäten, dass sie keine Zeit mehr haben, die Hände in den Schoß zu legen und einfach nur zu sein.
- Die Adrenalinjunkies und Risikofreudigen suchen den ultimativen Kick, beispielsweise bei riskanten Sportarten wie Fallschirmspringen; oder sie neigen dazu, in dramatischen Situationen abzuwarten und erst in letzter Minute die Reißleine zu ziehen, sprich aktiv zu werden.
- Die Schlafgestörten haben ein Gehirn, das keine Sendepause macht und sie auch nachts wach hält, sodass ihnen die dringend benötigte Ruhe- und Regenerationsphase fehlt.

Wenn diese rastlosen Menschen irgendwann zur Ruhe kommen, dann *gründlich* – als wäre der Tank völlig leer. Sie schlafen auf dem Sofa ein, ihre Energie zerrinnt wie Eis in der Waffel

an einem heißen Sommertag, und sie fallen in einen komatösen Tiefschlaf, aus dem sie nur mit Mühe aufzuwecken sind.

Die Abhängigkeit von der adrenalinbedingten Energie kann zu einer Erschöpfung der Nebennieren oder einer Nebennierenschwäche führen. Dieser Zustand tritt ein, wenn die Nebennieren überstimuliert wurden und nicht mehr angemessen auf Stress reagieren. Sie merken, dass dieses Risiko besteht, wenn Sie ständig »Aufputzmittel« brauchen, beispielsweise zuckerhaltige Nahrung und Getränke einschließlich ihrer Diätversionen, Kaffee oder Zigaretten, die ebenfalls Stimulanzien enthalten.

Die Grundenergie unterscheidet sich von der adrenalinbedingten Energie durch einen nachhaltigen gesunden Lebensstil.

TEST

Mithilfe dieses Tests können Sie ermessen, wie es um Ihre Energie bestellt ist. Welche Aussagen treffen auf Sie zu? Kreuzen Sie so viele Kästchen an, wie Sie möchten.

- 1 Ich wache morgens oft müde und erschöpft auf.
- 2 Ich komme erst nach der ersten (zweiten oder dritten ...) Tasse Kaffee in die Gänge.
- 3 Ich habe eine Menge Energie, aber wenn ich zur Ruhe komme, ist das so, als befände ich mich im Koma.
- 4 Ich fühle mich besser, sobald ich etwas gegessen habe.
- 5 Meine Energie wächst, wenn ich Aktivitäten nachgehe, die mir Spaß machen.
- 6 Meine Energie wächst, wenn ein wichtiger Termin bevorsteht.
- 7 Ich fühle mich generell abgekämpft und überfordert.

- 8 Ich habe den ganzen Tag über einen ausgeglichenen, stabilen Energiespiegel.

Die Nummer 8 ist das angestrebte Ziel. Wenn Sie auf eine der vorhergehenden Aussagen mit Ja geantwortet haben, dann sind Sie hier genau richtig: Das Buch zeigt Ihnen den Weg, um dieses hochgesteckte Ziel – die Nummer 8 – zu erreichen.

Körperliche Ursachen der Müdigkeit und Erschöpfung

Für Müdigkeit und Erschöpfung kann es verschiedene Gründe geben, von denen die meisten in diesem Buch beschrieben sind. Doch zunächst ist es wichtig, von einem Arzt mögliche körperliche Ursachen für den Energiemangel abklären zu lassen. Zu den am weitesten verbreiteten Ursachen gehören:

Schilddrüsenstörung

Die Schilddrüse spielt eine zentrale Rolle im Stoffwechsel und wirkt unter anderem auf die Körpertemperatur, die Durchblutung, den Appetit und den Energiehaushalt. Die Symptome einer Schilddrüsenstörung sind ähnlich wie bei einem CES (Chronisches Erschöpfungssyndrom) oder einer ME (Myalgische Enzephalomyelitis, siehe unten); deshalb sollten Sie Ihren Arzt aufsuchen und einen Schilddrüsentest durchführen lassen, um festzustellen, ob hier eine Störung vorliegt, und gegebenenfalls eine entsprechende Behandlung einzuleiten.

CES – Chronisches Erschöpfungssyndrom

Hier handelt es sich um eine Mischung aus Erschöpfungs- und Schmerzzuständen, wobei die extreme Erschöpfung das größte Problem darstellt. Selbst das Zähneputzen kann sich anfühlen, als würde man mit Gewichten an den Gliedmaßen durch den Ärmelkanal schwimmen. Das Chronische Erschöpfungssyndrom wird oft mit der Myalgischen Enzephalomyelitis verwechselt, da sich die Symptome ähneln. Auch bei ausreichender Ruhe tritt keine Besserung ein, und es macht sich häufig nach einer Virusinfektion bemerkbar. Die besten Ergebnisse erzielt man nach meiner Erfahrung, wenn man sowohl an den emotionalen als auch an den physischen Einflussfaktoren arbeitet.

ME – Myalgische Enzephalopathie, Myalgische Enzephalomyelitis

Die ME stellt eine Kombination aus extremer körperlicher und geistiger Erschöpfung und gleichermaßen stark ausgeprägten Schmerzen dar, im Gegensatz zum CES, bei dem die Erschöpfung das Leitsymptom ist. Die Betroffenen leiden unter Verwirrung, Gedächtnis- und Konzentrationsstörungen. ME wird nicht immer als solche diagnostiziert und steht (nach meiner unmaßgeblichen Meinung und Erfahrung) in engem Zusammenhang mit den sogenannten Typ-A-Persönlichkeiten – umtriebig, ehrgeizig und perfektionistisch –, die auch zum Burn-out neigen. Ruhe hilft, ist aber kein Heilmittel. Genau wie beim CES habe ich festgestellt, dass sich mit der Arbeit an den emotionalen und physischen Einflussfaktoren die besten Resultate bei ME-Patienten erzielen lassen.

Lyme-Borreliose

Diese Erkrankung kommt zwar noch relativ selten vor, befindet sich aber auf dem Vormarsch. Sie wird von Bakterien verursacht, die bei einem Zeckenbiss in die Blutbahn gelangen. Zu den Symptomen gehören extreme Müdigkeit und Erschöpfung, Hautausschlag, Fieber, Kopfweg und andere diffuse Schmerzen. Professionelle Hilfe sollte so schnell wie möglich erfolgen, da die Lyme-Borreliose chronisch werden und in schweren Fällen tödlich verlaufen kann.

Leberfunktionsstörung

Die Leber hat viele Funktionen; sie ist unter anderem für die Entgiftung des Körpers zuständig. Wenn Sie beispielsweise regelmäßig zwischen ein und drei Uhr morgens aufwachen, also in der Zeit, in der die Leber am aktivsten ist, könnte eine Leberfunktionsstörung vorliegen. Ist die Leber gestört, so kann dies beträchtliche Auswirkungen auf Ihren Energiehaushalt haben, zum Beispiel fühlen Sie sich schon morgens nach dem Aufwachen müde und erschöpft. Die Leberfunktion können Sie durch eine gesunde Kost unterstützen, wie Sie im 8. Kapitel über körperliche Bewegung und Ernährung sehen werden.

Blutzuckerungleichgewicht und Diabetes Typ II

Stabile Blutzuckerwerte sind für eine gute Energie unverzichtbar, und wenn ein Ungleichgewicht vorliegt, sind Müdigkeit und Erschöpfung die Folgen. Im 8. Kapitel finden Sie Tipps, wie Sie den Blutzuckerspiegel ausbalancieren und das Risiko verringern, an Diabetes Typ II zu erkranken.

Anämie

Zu einer Anämie oder Blutarmut kommt es, wenn der Körper nicht mehr in der Lage ist, die Sauerstoffversorgung der Organe ausreichend zu gewährleisten. In diesem Fall ist es dringend angeraten, einen Arzt zu konsultieren.

Kandidose

Hier handelt es sich um eine Sammelbezeichnung für Infektionskrankungen durch *Candida albicans*, einen natürlich vorkommenden Hefepilz, der im Darm angesiedelt ist. Bei überbordendem Wachstum verursacht er nicht nur Müdigkeit und Erschöpfung, sondern ruft auch viele weitere Symptome hervor, beispielsweise Kopfschmerzen, Unterleibsschmerzen, Gewichtszunahme und Depressionen.

Amalgamfüllungen

Wenn Sie Amalgamfüllungen in Ihren Zähnen haben, nimmt der Körper Quecksilber auf, das mutmaßlich bei 86 Prozent der Patienten zu Erschöpfungszuständen führt, wie eine Studie von Bio-Probe belegt, die im Februar 2013 in dem Buch *What Doctors Don't Tell You* von Lynne Mc Taggart beschrieben wurde. Sie denken vielleicht, dass die Lösung auf der Hand liegt, nämlich die Füllungen zu beseitigen, doch damit macht man die Sache möglicherweise noch schlimmer, da die Einhaltung wichtiger Vorsichtsmaßnahmen beachtet werden muss, damit die beim Bohren entstehenden giftigen Dämpfe nicht eingeatmet werden. Vergewissern Sie sich, dass Ihr Zahnarzt Erfahrung mit der ordnungsgemäßen Entfernung hat.

Psychische Ursachen der Müdigkeit und Erschöpfung

Müdigkeit und Erschöpfung können eine Folge emotionaler Probleme sein, die erkannt und bearbeitet werden sollten. Wenn man es versäumt, den Ursachen dieser Gefühle auf den Grund zu gehen, kann eine Depression entstehen; deshalb ist es ratsam, sich rechtzeitig professionelle Hilfe zu suchen, damit es gar nicht erst zu einer schwerwiegenderen klinischen Erkrankung kommt. Zu den Symptomen einer Depression gehören auch Erschöpfung und Antriebslosigkeit.

Negative Gefühle

Negative Gefühle können zermürbend sein. Wenn man sie deckelt, wie viele es tun, verschlimmern sie sich unter Umständen noch, weil die Anstrengung, sie zu unterdrücken und einzudämmen, gewaltig an den Kräften zehrt. Wenn Sie feststellen, dass Sie sich auf einer emotionalen Achterbahnfahrt befinden oder negative Gefühle ein Schlüsselfaktor in Ihrem Leben sind, sollten Sie professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen, um zu lernen, wie man sie bewältigen und auf gesunde Weise zum Ausdruck bringen kann. Weitere Informationen zu diesem Thema finden Sie im 6. Kapitel über den inneren Dialog.

Generalisierte Angststörung

Angst kann ebenfalls eine Ursache der Müdigkeit und Erschöpfung sein, vor allem wenn Sie unter einem lang anhaltenden Stimmungstief leiden, das viele Lebensbereiche beeinträchtigt und schwer kontrollierbar ist. In diesem Fall könnte eine Generalisierte Angststörung vorliegen. Wenn Sie jeden Morgen mit einer Weltuntergangsstimmung und irrationalen Ängsten und

Sorgen aufwachen, die immer wieder während des Tages aufscheinen, raubt Ihnen diese Angstsymptomatik jeden Funken Energie. Hypnotherapie, Achtsamkeitstraining und EFT (Emotional Freedom Technique, »Technik der emotionalen Freiheit«, siehe Anhang II) – bieten wirksame Möglichkeiten, diese lebenseinschränkenden Störungen in den Griff zu bekommen.

Depressionen

Müdigkeit und Erschöpfung können auch Anzeichen einer Depression sein. Wenn Sie sich mindestens zwei Wochen lang in einem Stimmungstief befinden, Ihre Lebensfreude einbüßen und kein Interesse mehr an Aktivitäten haben, die Ihnen normalerweise Spaß machen, könnte eine Depression vorliegen – vor allem in Kombination mit einem der folgenden Symptome: Energieverlust, Appetitstörung (Sie essen entweder mehr oder weniger als gewöhnlich), Schlafstörungen, Konzentrationschwäche, Gefühl der Wertlosigkeit, Schuldgefühle oder Hoffnungslosigkeit, Rückzug aus Beziehungen. Dies können Anzeichen dafür sein, dass Sie an einer Depression leiden, und es empfiehlt sich, so schnell wie möglich einen Arzt aufzusuchen.

WIE SIE DIESES BUCH OPTIMAL NUTZEN

Das Buch zeigt Ihnen Mittel und Wege, Ihre Energie zu steigern, so dass Sie in allen Lebensbereichen ein Höchstmaß an emotionaler und physischer Kraft und Vitalität entwickeln können. Die nachfolgenden Schlüsselbegriffe führen wie ein roter Faden durch das Buch und somit durch die verschiedenen Facetten der Optimierungsstrategien, damit Sie Arbeit, Ruhephasen und Freizeitaktivitäten uneingeschränkt genießen können.

Umfeld – Wie das Lebensumfeld die Energie stärkt oder schwächt

Nein – Wie ein kleines Wort enorme Energiereserven freisetzen kann

Selbstermächtigung – Wie Rückschläge Energie spenden und die persönliche Entwicklung fördern können

Energiespender – Freunde und Feinde der Energie verstehen und lenken

Ziele – Warum die Fokussierung auf eine nachhaltige Energie so wichtig ist

Innerer Dialog – Wie Selbstgespräche die Energie stärken oder schwächen

Zen – Die ruhige Energie der Achtsamkeit

Körperliche Bewegung und Ernährung – Bausteine einer guten Energie

Ruhe und Entspannung – Die Bedeutung der Auszeit für die Leistungsfähigkeit

Dieses Buch ist ideal für Sie, wenn Sie sich fortwährend müde und erschöpft fühlen und dringend mehr Energie brauchen, um die Anforderungen des Tages zu bewältigen, gleich, ob im privaten oder beruflichen Bereich. Da auch die Verarbeitung großer Informationsmengen Energie kostet, möchten Sie vielleicht ein Kapitel pro Woche durcharbeiten. So würde Ihnen genug Zeit bleiben, die Strategien in die Praxis umzusetzen, die daraus gewonnenen Erkenntnisse in Ihrem Gedächtnis zu verankern, auf den neu erworbenen Fähigkeiten und Gewohnheiten aufzubauen und sie in Ihren Alltag zu integrieren, um Ihr Leben wieder mit Antriebskraft und Leichtigkeit anzugehen. Ich halte mich bewusst an die oben genannten Schlüsselpunkte, die Sie problemlos verinnerlichen und anwenden können.

ZEIT ZUM NACHDENKEN

Dieser Test zeigt Ihnen, wie sich Ihr Energiedefizit derzeit auf Sie auswirkt und in welchem Maß Sie gerüstet sind, Veränderungen einzuleiten:

- 1 Wie würden Sie Ihre persönliche Energie auf einer Skala von 1 bis 10 bewerten, wobei 10 für rundum positive Energie steht?
 - 2 Wirkt sich das Energiedefizit auf Ihre Motivation aus?
J/N
 - 3 Wirkt sich das Energiedefizit auf Ihre Beziehungen aus?
J/N
 - 4 Wirkt sich das Energiedefizit auf Ihre Arbeit aus?
J/N
 - 5 Wirkt sich das Energiedefizit auf Ihre berufliche Laufbahn / den Geschäftsverlauf aus?
J/N
 - 6 Wirkt sich das Energiedefizit auf Ihre Freizeit und Ruhephasen aus?
J/N
 - 7 Wirkt sich das Energiedefizit auf Ihre Gesundheit aus?
J/N
 - 8 In welchem Maß sind Sie auf einer Skala von 1 bis 10 bereit, Veränderungen einzuleiten, um in allen Lebensbereichen Kraft und Vitalität zu gewinnen?
-

Die verborgenen Vorteile des Energiemangels

Wenn Sie bei der achten Testfrage weniger als 7 Punkte vermerkt haben, leiten Sie möglicherweise, oftmals unbewusst, verborgene Vorteile aus dem Energiemangel ab, auch wenn Sie ihn als Problem empfinden. Dieser Themenbereich ist äußerst vielschichtig, doch es gibt drei Faktoren, die Sie daran hindern könnten, mit aller Entschlossenheit Veränderungen auf den Weg zu bringen:

- **Angst vor Versagen** – Wenn Sie es gar nicht erst versuchen, kann Ihnen auch niemand die Schuld geben, wenn Sie scheitern. Das stimmt, aber wenn Sie es gar nicht erst versuchen, werden Sie auf der Stelle treten und Ihre Leistungen niemals verbessern. Die Versagensangst stellt für viele Menschen eine gewaltige Hürde dar, die oft mit einem ausgeprägten Hang zum Perfektionismus einhergeht.
- **Angst vor Erfolg** – Manchmal ist der Erfolg das eigentliche Problem. Vielleicht fragen Sie sich insgeheim: Wie leicht lässt er sich aufrechterhalten? Wie reagieren die Leute in meinem Umfeld, wenn ich auf die Überholspur überwechsle? Werden die Erwartungen an mich noch höher geschraubt? Das sind nur einige der Fragen, die Sie in Angriff nehmen sollten, bevor Sie gerüstet sind, Ihre Energie zurückzugewinnen.
- **Mangelnde Kenntnisse** – Wenn Sie keine Ahnung haben, wie Sie Ihren Energiespiegel erhöhen, fehlt Ihnen vermutlich auch die Motivation, daran zu arbeiten; das Buch unterstützt Sie hierbei.

Sich mit diesen verborgenen Vorteilen oder sogenannten »sekundären Gewinnen« alleine auseinanderzusetzen kann sich als schwierig erweisen. Erheblich vereinfachen lässt sich der Prozess mithilfe der Hypnotherapie, die das Problem auf der Ebene des Unbewussten angeht, also unmittelbar an der Wurzel. Die Ergebnisse können ungemein aufschlussreich sein! Auf jeden Fall sollten Sie dieses Buch sorgfältig durcharbeiten, und vielleicht stellen Sie am Ende fest, dass sich die sekundären Gewinne in Luft aufgelöst haben.

Das Buch bietet Einblicke und Strategien, die Sie langfristig bei einer erfolgreichen Lebensführung unterstützen, die einem Burn-out vorbeugen, Gedanken klären und Ihnen mehr Vitalität zur Bewältigung Ihres Alltags verleihen. Sind Sie bereit zu beginnen?

Legen Sie einen Textmarker griffbereit (oder benutzen Sie den digitalen Highlighter, wenn Sie das Buch auf einem Tablet lesen) und markieren Sie die Punkte, mit denen Sie nach Ihrer Ansicht die größte Wirkung erzielen können. Damit speichern Sie den Inhalt noch fester in Ihrem Gedächtnis. Außerdem können Sie, wenn Sie am Ende der Lektüre angekommen sind, die für Sie wichtigsten Informationen leichter herausfiltern und somit Zeit sparen. Zeit sparen ist gleichbedeutend mit Energie sparen!

1. ENERGIE UND UMGEBUNG



WIE DAS LEBENSUMFELD DIE ENERGIE STÄRKT ODER SCHWÄCHT

Ihr Umfeld umfasst alles, was Sie räumlich umgibt – Ihre häuslichen vier Wände, Ihren Arbeitsplatz und den Ort, an dem Sie Ihre Freizeit verbringen. Die Qualität Ihres Umfelds kann sich auf Ihr Energie- und Leistungsniveau auswirken.

Ihr Umfeld wird von verschiedenen Faktoren beeinflusst, beispielsweise vom Ausmaß der Unordnung, die hier herrscht, von den Menschen, mit denen Sie Zeit verbringen, vom Geräuschpegel (Umweltlärm und Musik), von den Medien (einschließlich Zeitungen, Zeitschriften, Rundfunk und Fernsehen) und von den elektromagnetischen Feldern, die sich in Ihrer unmittelbaren Umgebung befinden. All dies kann sich positiv oder negativ auf Ihren Energiehaushalt auswirken, wie Sie nachfolgend sehen werden.

Unordnung

Es heißt, wer zwanghaft Dinge hortet, hält krampfhaft an emotionalen Problemen fest. Die »Sammelwut« ist ein Anzeichen dafür, dass man nicht loslassen kann. Wenn Sie unfähig sind, Ihr Umfeld zu entrümpeln, sind Sie außerstande, Platz für Neues zu schaffen. Heillose Unordnung beeinträchtigt einen ungehinderten Energiefluss. In diesem Fall kann auch die persönliche Energie blockiert werden.

Den Prinzipien des Feng-Shui zufolge können auch Gesundheit, zwischenmenschliche Beziehungen, Wohlstand, Kreativität, Reputation, das Potenzial zur Selbstverbesserung und vieles mehr darunter leiden. An dieser Stelle konzentrieren wir uns jedoch auf Ihre persönliche Energie.

Unordnung oder Gerümpel führt zu Stagnation. Dieser Stillstand ist der große Gegenspieler der Energie, denn er ebnet Lethargie und sogar Depressionen den Weg. Vielleicht kennen Sie das Gefühl, dass man sich zu nichts aufraffen kann, wenn man an einem Sonntagnachmittag stundenlang auf dem Sofa liegt? Wären wir auf den Beinen und mit irgendetwas beschäftigt, würde es uns leichter fallen, Aufgaben in Angriff zu nehmen, die keinen Aufschub dulden, denn ein Objekt, das sich bewegt, besitzt mehr Energie als eines, das sich im Stillstand befindet. Eines der Newton'schen Gesetze lautet: »Ein Körper verharrt im Zustand der Ruhe ... sofern er nicht durch einwirkende Kräfte zur Änderung seines Zustands gezwungen wird.«

Stagnierende Energie lässt sich nur schwer mobilisieren; deshalb ist die Beseitigung von Unordnung in Ihrem Umfeld der Schlüssel, der Ihr Leben und Ihre Energie wieder in Fluss bringt. Wenn ich einen beträchtlichen Energieabfall bei mir feststelle,

vor allem in Kombination mit der Unfähigkeit, klar zu denken, nehme ich zuerst einmal meinen Schreibtisch und mein Büro in Augenschein und sortiere alles aus, was ich nicht mehr brauche. In neun von zehn Fällen gelingt es mir, mit dieser schnellen Aufräumaktion meine Energie wieder in die richtigen Bahnen zu lenken. Welchen Unterschied könnten Sie mit einem Entrümpelungsmanöver bewirken?

ORDNUNG SCHAFFEN, SCHRITT FÜR SCHRITT

Hier einige Tipps, um Ihr Umfeld zu entrümpeln:

- Entsorgen Sie alte Bücher und Zeitschriften.
- Trennen Sie sich von unvollendeten Werken, von denen Sie wissen, dass sie niemals vollendet werden – oder geben (schenken) Sie sie jemandem, der etwas damit anzufangen weiß.
- Mustern Sie den längst abgelaufenen Papierkram aus, beispielsweise bezahlte Rechnungen aus uralter Zeit.
- Räumen Sie alles auf, was nach Unordnung aussieht – denken Sie daran: Ein Schreibtisch, auf dem Ordnung herrscht, deutet auf geordnete, klare Gedanken hin, und geordnete, klare Gedanken sind energetisch effizienter.
- Halten Sie Ihr Umfeld frei von Staub und Schmutz.
- Entrümpeln Sie alles, was nicht schön, nützlich oder von sentimentaler Bedeutung für Sie ist.

Wenn Sie sich an diese Tipps halten, werden Sie feststellen, dass Sie sich wesentlich leichter und freier fühlen.

Sie müssen sich deswegen aber auch nicht verrückt machen. Das Ziel besteht darin, ein Umfeld zu schaffen, das frei von Gerümpel, aber nicht stocksteif oder steril ist. Sie können auch einen Feng-Shui-Berater bitten, Ihnen spezifische Ratschläge in Bezug auf ein für Sie geeignetes Umfeld zu geben. Auch können Sie sich Grünpflanzen anschaffen – nicht weil sie dekorativ sind, sondern weil sie positive Energie anregen und den Sauerstoffgehalt der Raumluft erhöhen.

• • • •

**DIE QUALITÄT IHRES UMFELDS KANN SICH AUF IHR
ENERGIE- UND LEISTUNGSNIVEAU AUSWIRKEN.**

• • • •

Menschen

Ist Ihnen schon einmal aufgefallen, dass Sie sich rundum energiegeladen fühlen, wenn Sie Zeit in der Gesellschaft bestimmter Personen verbringen? Diese Personen zeichnen sich in der Regel durch eine positive Grundstimmung und eine entspannte Einstellung zum Leben aus. Sie neigen selten dazu, sich selbst allzu ernst zu nehmen, sodass man nicht jedes Wort auf die Goldwaage legen muss. Dadurch verläuft das Gespräch ungezwungen, leicht und locker.

Im Gegensatz dazu gibt es Leute, die uns die Energie geradezu rauben. Ich pflege sie als »Energieparasiten« zu bezeichnen. Es fühlt sich an, als würden sie uns durch ihre bloße Gegenwart jeden Funken Energie aussaugen. Sogar dann, wenn sie einen Raum voller Menschen betreten, scheint sich ein abrupter Ener-

gieabfall bemerkbar zu machen. Sie haben gewöhnlich eine negative Weltsicht, sind zynisch und neigen dazu, ständig zu jammern und zu klagen. Sie rechtfertigen ihre destruktive Haltung mit der Behauptung, realistisch zu sein, »sich nur an Tatsachen zu halten«, oder werfen Ihnen sogar Naivität vor. Doch man kann zweifellos realistisch sein, ohne anderen die Energie zu rauben.

Wir können uns nicht immer aussuchen, mit wem wir Zeit verbringen. Doch wir können mit Sicherheit die Zeit begrenzen, die wir Energiedieben widmen, und mehr Zeit für Personen einplanen, die uns inspirieren und mit Kraft und Energie erfüllen. Es heißt, dass wir den fünf Menschen, mit denen wir besonders viel Zeit verbringen, zunehmend ähnlich werden; also wählen Sie Ihren Umgang mit Bedacht!

Und da wir gerade beim Thema sind: Fragen Sie sich doch einmal, wie die Energie beschaffen ist, die Sie selbst in Gegenwart anderer ausstrahlen. Bringen Sie eine positive, entspannte Energie in Ihre zwischenmenschlichen Beziehungen ein, oder müssen Sie feststellen, dass die Leute Ihnen aus dem Weg gehen oder zögern, in Kontakt mit Ihnen zu treten? Ist das ein Punkt auf Ihrer Liste, den Sie gerne ändern würden?

Dr. Travis Bradberry, Experte auf dem Gebiet der emotionalen Intelligenz, hat einen Artikel im sozialen Netzwerk LinkedIn veröffentlicht, in dem er die Grundmerkmale dieser toxischen Persönlichkeiten beschreibt:

- ▶ **Das Lästere**r zerreißt sich den Mund über andere und freut sich über deren Unzulänglichkeiten und Missgeschicke.
- ▶ **Der Temperamentvolle** ist außerstande, seine Gefühle zu kontrollieren.
- ▶ **Das Opfer** ist unfähig, Verantwortung für seine Situation zu übernehmen.

- **Der Egozentriker** benutzt andere als Mittel zum Zweck, um sich selbst gut zu fühlen.
- **Der Neider** ist missgünstig und versucht, die Leistungen anderer herabzusetzen.
- **Der Manipulator** ist stets darauf bedacht, seine eigenen Ziele zu erreichen, ohne Rücksicht auf die Bedürfnisse anderer.
- **Der Schwarzmalter** ist hochgradig negativ eingestellt und wird von einer dunklen Energie beherrscht.
- **Der Boshafte** freut sich, wenn es ihm gelingt, andere zu verletzen.
- **Der Moralapostel** verurteilt alles, was nicht seinen Vorstellungen von richtig oder falsch, gut oder böse entspricht.
- **Der Arrogante** verbirgt sich hinter der Fassade hochtrabender Zuversicht; er fühlt sich großartig, wenn er andere kleinmachen kann.

Wie verhalten Sie sich gegenüber Menschen mit einem solchen Persönlichkeitsprofil?

Erstens empfiehlt es sich, diese Charaktereigenschaften als das zu betrachten, was sie sind – ein Aderlass für Ihre Energie und ein Schandfleck, der Ihnen den Tag verdirbt. Zweitens sollten Sie Grenzen setzen und diese klar zum Ausdruck bringen. Das ist ein wenig komplizierter, weil viel von Ihrer Beziehung zu der toxischen Person abhängt. Müssen Sie die Beziehung nicht unbedingt aufrechterhalten, können Sie sie auch beenden.

Wenn Sie im Umkreis dieser Person bleiben müssen (am Arbeitsplatz oder weil sie zu Ihrer Familie gehört), sollten Sie unmissverständlich klären, was Sie akzeptieren und was nicht. Es ist leicht, den Bedürfnissen anderer eine höhere Priorität einzuräumen als den eigenen oder sich einzureden, dass ihr Verhalten keine Rolle spielt. Die Strategien im 2. Kapitel, die es Ihnen

ermöglichen, klipp und klar Nein zu sagen, leisten Ihnen gute Dienste, wenn es gilt, sich abzugrenzen. Auch die folgende Abwandlung des Gelassenheitsgebets kann hilfreich sein:

• • • •

**GOTT, GIB MIR DIE GELASSENHEIT, MENSCHEN
HINZUNEHMEN, DIE ICH NICHT ÄNDERN KANN,
DEN MUT, MENSCHEN ZU ÄNDERN, DIE ICH ÄNDERN KANN,
UND DIE WEISHEIT, DAS EINE VOM ANDEREN
ZU UNTERSCHIEDEN.**

• • • •

Lärm

Was der eine als Lärmbelästigung empfindet, kann für den anderen eine Wohltat sein. Ein Freund von mir hört gerne Musik in voller Lautstärke, wenn er sich konzentrieren muss. Er findet, dass die Musik ihn belebt und den kreativen Prozess unterstützt. Ich sehe mich außerstande, einen klaren Gedanken zu fassen, wenn irgendwo im Hintergrund Musik läuft, und jeden Versuch, das Geräusch auszublenden, finde ich ermüdend. Bei dieser Entscheidung gibt es weder richtig noch falsch; jeder sollte nach seiner Fassung selig werden.

Welche Art von Musik finden Sie anregend, wenn Sie einen Energieschub brauchen? Welche Art von Musik muntert Sie auf, wenn Sie sich auf einem emotionalen Tiefpunkt befinden? Welche Art von Musik beruhigt Sie, wenn Ihre Nerven blank liegen? Eine eigene Energie-Playliste zu erstellen kann eine

einfache Möglichkeit darstellen, binnen kürzester Zeit einen Stimmungs- und Energiewandel herbeizuführen. Es lohnt sich, einen Nachmittag zu investieren, um Musikstücke auszuwählen, die auf Ihre persönlichen Bedürfnisse abgestimmt sind.

Lärm kann auch im Zusammenhang mit Umweltgeräuschen stehen. Wenn Sie beispielsweise unter der Einflugschneise eines Flughafens oder in der Nähe einer Straße wohnen, auf der Bauarbeiten durchgeführt werden, kann der daraus resultierende Geräuschpegel eine erhebliche Beeinträchtigung darstellen – wenn Sie es zulassen. Mein erster eigener Haushalt nach der Hochzeit lag direkt in einer Einflugschneise. Alle drei Minuten donnerte ein Flugzeug so tief über unser Haus hinweg, dass wir dem Piloten beinahe zuwinken konnten. Der Krach war ohrenbetäubend, aber irgendwie gelang es uns, ihn so weit »auszublenden«, dass er uns nicht länger störte. Inzwischen wohnen wir in einer ruhigen Gegend und blicken überrascht nach oben, wenn ein Flugzeug über uns hinwegfliegt. Es kommt immer auf die jeweilige Perspektive und die Entscheidung an, worauf man die Aufmerksamkeit richtet.

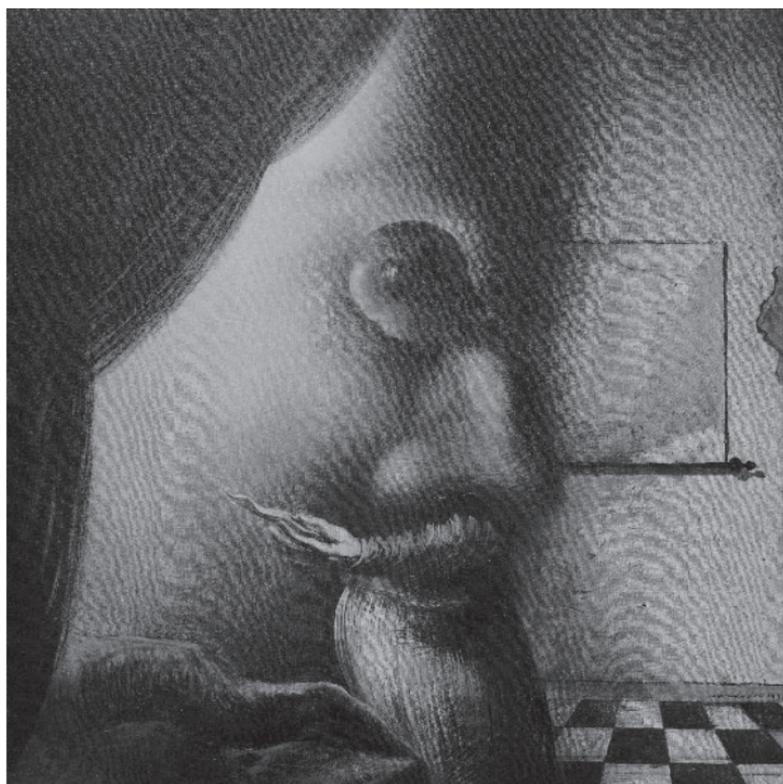
Wenn Sie das nachfolgend abgebildete Gemälde von Salvador Dalí betrachten, sehen Sie entweder das Profil des spanischen Surrealisten oder die Gestalt einer Frau. Sollte es Ihnen schwerfallen, beides zu erkennen, ein kleiner Tipp: Der Kopf der Frau ist Dalís Auge. Man nimmt das wahr, worauf man die Aufmerksamkeit fokussiert. Gleich, was Sie auch sehen, Sie wissen, dass es auch eine andere Wahrheit oder Deutungsmöglichkeit gibt.

Ich denke an die Zugfahrten, bei denen Mitreisende Kopfhörer aufsetzen und Musik hören. Wenn ich meine Aufmerksamkeit auf die Schlaginstrumente konzentriere, ohne bewusst auf die Melodie zu achten, empfinde ich das gnadenlose Ge-

wummer als unglaublich frustrierend. Wenn ich jedoch ein Buch lese oder meditiere, nehme ich das Geräusch überhaupt nicht wahr. Es kommt also nur darauf an, worauf man sein Augenmerk richtet.

Das Dalí-Gemälde zeigt, dass unser Fokus unsere Realität prägen kann. Wenn wir uns auf eine Lärmbelästigung konzentrieren, bekommen wir genau das zu spüren, gemeinsam mit dem Energieabfall, den sie erzeugt.

Sie haben also zwei Wahlmöglichkeiten:



Das Bild verschwindet No. 1, 1938, © Salvador Dalí, Fundació Gala-Salvador Dalí, DACS 2016, akg-images

- › Sie lernen, Ihre Aufmerksamkeit gezielt auf etwas anderes zu richten.
- › Sie setzen Kopfhörer auf, mit Musik, die Ihrem angestrebten Ziel (belebend oder entspannend) entspricht.

Medien

Nicht nur die Menschen, mit denen wir Zeit verbringen, wirken sich auf unsere Energie aus, sondern auch die Medien, mit denen wir in Berührung kommen: Zeitungen, Zeitschriften, Rundfunk und Fernsehen.

Es ist nützlich, darüber nachzudenken, welche Wirkung bestimmte Einflussfaktoren auf unseren Energiezustand haben. Finden Sie es beispielsweise anregend oder bedrückend, Zeitung zu lesen? Alles, was Sie emotional belastet, belastet auch Ihren Energiehaushalt. Ohne Ausnahme.

Natürlich sollte man sich über die Ereignisse in der Welt auf dem Laufenden halten, aber es ist nicht notwendig, sich von den negativen Schlagzeilen komplett vereinnahmen zu lassen. Zeitungen und Nachrichtenprogramme legen ihren Schwerpunkt hauptsächlich auf die schlechten Neuigkeiten und bieten im Rahmen ihrer Berichterstattung folglich nur selten eine ausgewogene Sichtweise. Es ist ziemlich leicht, angesichts dessen emotional aus dem Lot zu geraten. Vergewissern Sie sich also, dass Sie Ihr Bedürfnis, auf dem neuesten Stand zu sein, durch positive Lektüre, Rundfunk- und Fernsehinformationen ausbalancieren. Vielleicht beschränken Sie sich einfach auf die Schlagzeilen, es sei denn, ein Thema interessiert Sie wirklich brennend.

Elektromagnetische Felder

Es ist noch nicht endgültig bewiesen, aber manche Experten sind der Meinung, dass elektromagnetische Felder zahlreiche negative Auswirkungen haben, dass sie Müdigkeit und Erschöpfung, Kopfschmerzen, Panikattacken, Depressionen und andere gesundheitliche Beeinträchtigungen hervorrufen; möglicherweise tragen sie sogar zu Demenz und Tumorerkrankungen bei. Zwar fechten auch einige Organisationen diese Theorien an, aber wenn Sie scheinbar grundlos unter Energiemangel leiden, sollten Sie probierhalber alle Elektrogeräte aus Ihrem Umfeld, insbesondere aus dem Schlafzimmer, verbannen. Das schließt Laptop, Fernseher, Handy, Basisstationen von Festnetzanschlüssen und Funkwecker ein.

Die Weltgesundheitsorganisation WHO hat 2001 unter anderem erklärt, es könne möglicherweise ein Zusammenhang zwischen der Belastung durch elektromagnetische Felder und Krebserkrankungen bestehen. Es hieß auch, es lägen nicht genug Daten vor, um gesicherte Schlussfolgerungen zu ziehen, aber wir müssen das Risiko ja nicht eingehen, wenn andere Optionen zur Verfügung stehen. Besorgen Sie sich einen altmodischen Wecker, entfernen Sie sämtliche Elektrogeräte aus Ihrem Schlafzimmer, mit Ausnahme der Nachttischlampe, und beobachten Sie, ob Sie einen Unterschied zu Ihrem vorherigen Gesundheits- und Energiezustand feststellen können.

In jedem Fall ist ein erholsamer Schlaf nicht gewährleistet, wenn sich Laptop, Handy oder Fernseher im Schlafzimmer befinden; sie stimulieren die Hirntätigkeit und haben somit eine negative Auswirkung auf den Schlaf, sodass Sie morgens aufwachen und sich wie gerädert fühlen. Ein Schlafzimmer ist für drei Dinge da: Ruhe, Schlaf und Sex. Punktum.

Als Schlusswort zum Thema Umfeld beschreibt der US-amerikanische Arzt und Psychiater David Hawkins, der zwanzig Jahre lang die verschiedenen Ebenen des menschlichen Bewusstseins erforschte, in seinem Buch *Truth vs. Falsehood* die Erkenntnisse des Mediziners Hans Selye (1907–1082), der mit seiner wissenschaftlichen Pionierarbeit den Grundstein für die moderne Stressforschung legte. Selye erklärte die Stressreaktionsmuster folgendermaßen: Wird die ursprüngliche Alarmreaktion auf einen akuten Stressreiz ausgelöst, tritt ein kurzzeitiger Aktivierungszustand und eine Erhöhung der Widerstandskraft ein, der aber einen Zustand der Erschöpfung und physiologische Beeinträchtigungen nach sich zieht, wenn der Stress andauert. Die Dauerbelastung senkt nicht nur unseren Energiespiegel, sondern hat auch entscheidenden Einfluss darauf, ob unsere Energie positiv oder negativ ausgerichtet ist. Hawkins erklärt, dass jeder Stressreiz, der auf seiner Skala der Bewusstseins Ebenen einen Schwellenwert von 200 überschreitet, inneren Frieden bewirkt, positive Gefühle schafft und das Immunsystem stärkt, während alle Stressreize in den Bereichen unter 200 zu Stress und Krankheiten führen. Hier eine Auswahl der Beispiele für die Bewusstseins Ebenen nach Hawkins:

EIGENSCHAFTEN	WERT DES STRESSREIZES
auf Schuldzuweisungen bedacht	180
kritisch	120
Opfer / Täter	130–150
abhängig	250
diplomatisch	240
flexibel	245
bescheiden	270
rational	405

respektvoll	305
humorvoll	345

Film

A Beautiful Mind – Genie und Wahnsinn	375
Bonnie und Clyde	105
Charles Dickens' Weihnachtsgeschichte	499
Der Exorzist	140
Toy Story	400

Musik

The Beach Boys	400
Gangsta-Rap	35–95
Andrea Bocelli	550
Weihnachtslieder	550
Johann Strauss	475

Orte

Flughäfen	205
Parkanlagen	350
Cafés	250
Der Louvre, Paris	500

Das zeigt, dass sich unsere Verhaltensweisen und Aktivitäten auf die *Qualität* unserer Energie auswirken – ob sie dunkel und aufgewühlt oder entspannt und positiv ist. Diese Auswirkungen überraschen, nicht wahr?

ZEIT ZUM NACHDENKEN

- 1 Herrscht Chaos in Ihrem Haushalt?
- 2 Herrscht Chaos in Ihren Schränken?
- 3 Herrscht Chaos an Ihrem Arbeitsplatz?
- 4 Achten Sie in Ihrem Umfeld auf Ordnung?
- 5 Horten Sie Dinge wie alte Bücher, Zeitschriften und Schriftstücke?
- 6 Gibt es in Ihrem Umfeld Pflanzen, um Ihre positive Energie anzuregen?
- 7 Gibt es Personen in Ihrem Leben, die Sie auslaugen?
- 8 Können Sie die Zeit einschränken, die Sie mit ihnen verbringen?
- 9 Können Sie die Auswirkungen dieser Personen auf ein Mindestmaß reduzieren, indem Sie sich vergewissern, dass Sie sich zum Ausgleich mit positiven Menschen umgeben?
- 10 Sind Sie bedrückt, wenn Sie Nachrichten anschauen oder Zeitung lesen?
- 11 Fühlen Sie sich nach den von Ihnen ausgewählten Fernsehprogrammen niedergeschlagen, lethargisch oder gelangweilt?
- 12 Können Sie elektromagnetische Felder in Ihrer Umgebung entfernen, vor allem im Schlafzimmer?

Wenn Sie eine dieser Fragen mit Ja beantwortet haben: Welche sind die drei wichtigsten und wirkungsvollsten Veränderungen, die Sie vornehmen können?
