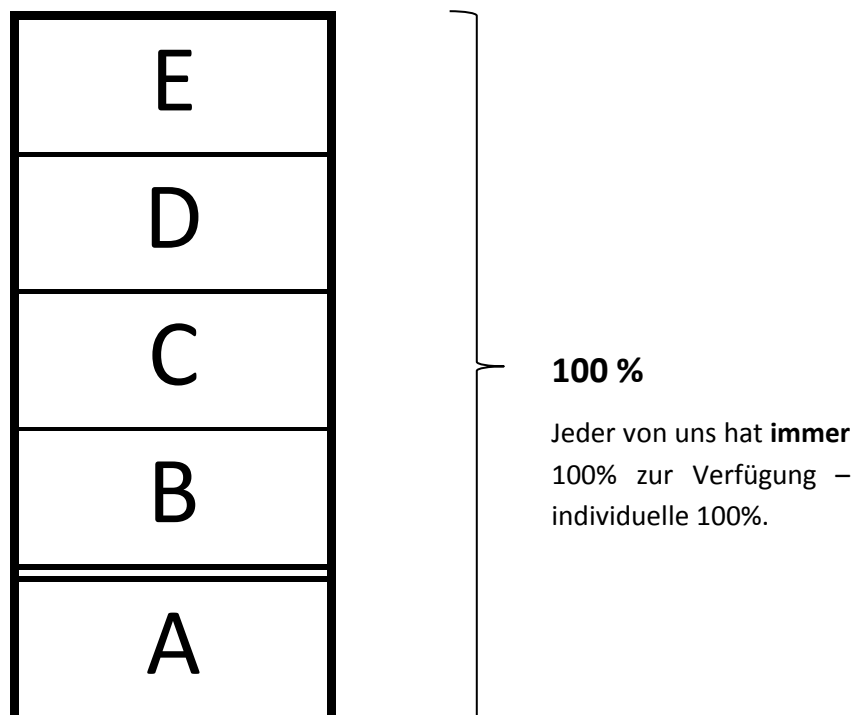


Energie-Diagramm (nach Vera F. Birkenbihl)

Dieses Denkmodell symbolisiert unseren **Energie-Haushalt**. Wir können es uns wie ein Regal vorstellen. Es gibt fünf Bereiche/Regalfächer (A, B, C, D, und E) mit flexiblen Regalböden. Jedes Regalfach steht für bestimmte Arten von Energie. Diese einzelnen Fächer versorgen also bestimmte Prozesse in uns.

Im Denkmodell stellen wir uns zunächst jedes Regalfach gleich groß vor. Das Regal wird von unten aufgefüllt, das bedeutet in der Reihenfolge von A nach E, **von unten nach oben**, wird die Energie verteilt.



Sehen wir uns nun die Regalfächer genauer an:

A wie Autonome Prozesse

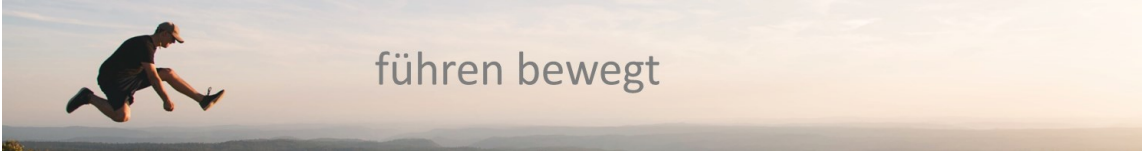
Hier finden wir die Energie, die wir für automatisch ablaufende Prozesse unseres **Körpers**, wie Verdauung, Stoffwechsel, Immunsystem, etc. benötigen.

Über diese Energie können wir **nicht frei** verfügen, der Körper holt sich, was er braucht. Das merken wir besonders, wenn wir krank sind. Hier geben wir am besten unserem Körper freiwillig so viel Energie, Schlaf und Ruhe zum Beispiel, aus den anderen Bereichen, wie er benötigt, damit wir schnell wieder gesund werden.

B wie „Bin ich ok?“

Das B-Regalfach hat mit unserem Selbstwertgefühl zu tun. Stellen wir uns in Frage oder fühlen wir uns angegriffen, durch Kritik z.B., dann dehnt sich dieser Bereich aus.

Verteidigungsmanöver, Rechtfertigungen, Schuldzuweisungen brauchen enorm viel Energie, ebenso wie Wut und Ärger. Unser Selbstwertgefühl ist der zentrale Bereich, der unseren



Erfolg ermöglicht: fühlen wir uns ok, dann haben wir jede Menge Energien frei. Das Regalfach B kann schnell viel Raum einnehmen, dann haben wir wenig Raum für die anderen Fächer, wie Routinehandlungen, unsere Arbeit und unsere Fähigkeit mit Neuem umzugehen, kreativ zu wirken.

C wie Chronos / Chairios –zwei unterschiedliche Zeitbegriffe

Chronos ist die lineare Zeit, wie ein **Zeitpfeil**. Diese Art von Zeit geht stetig voran und wir haben gefühlt immer zu wenig davon. Chronos drängt uns, gibt **Zeitdruck** und braucht Energie. Wenn wir in Routineaufgaben versinken, die uns nerven, sind diese entweder nicht sinnvoll oder aber es fehlt bereits an Energie für C. Wenn es hier bereits an Energie fehlt, dann ist für D und E nicht mehr viel übrig...

Chairios beschreibt den **Zeitpunkt**, das Hier-und-Jetzt. Die Erfahrung, wenn wir in einer Aufgabe versunken sind und uns im „Flow“ fühlen, wie Kinder, die spielen. Chairios drängt nicht, sondern **gibt Luft, Energie** für die anderen Fächer.

D wie Durchführung

Leistung, die wir im weitesten Sinn als Arbeit bezeichnen. Im Gegensatz zu Routinehandlungen ist es die Energie, die wir für bewusste Durchführung von Tätigkeiten brauchen, quasi unsere tägliche Arbeit. So gehören auch Kochen, Haushalt, Sport-Training, Üben von Instrumenten, ect. dazu.

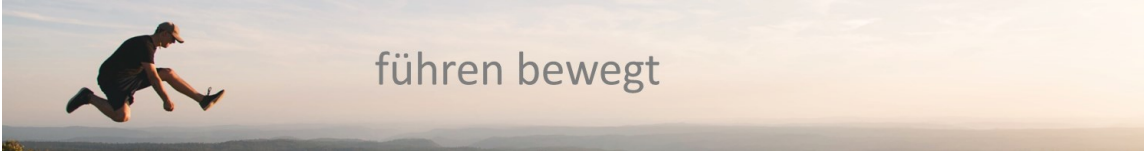
E wie Entwicklung

Hier verfügen wir über unsere Energie zum **Lernen im weitesten Sinn**. Das beinhaltet unsere Neugierde, Faszination, unser seelisch/geistiges Wachstum, unsere Entwicklung als intelligente Wesen. Das ermöglicht uns Entdeckungen zu machen, hier liegt unser **kreatives Potential** und unsere Bereitschaft mit Neuem umzugehen. In E wünschen wir uns alle viel Energie, weil es uns zufrieden macht, hier liegt auch ein Schlüssel für unsere **berufliche Entwicklung**.

Wechselwirkungen

Ein Beispiel: Je kleiner das Regalfach D ist, also wenig Energie zur Verfügung steht, weil A bis C schon viel Raum einnehmen, desto weniger können Sie leisten, was wiederum auf das Selbstwertgefühl drückt. Dadurch dehnt sich der B-Bereich weiter aus und nimmt noch mehr Platz im Regal ein. Das hat Auswirkungen auf C, so dass Sie sich noch mehr unter Zeitdruck fühlen, das Regalfach wird größer, weniger Raum für D abermals – eine Art Teufelskreis entsteht.

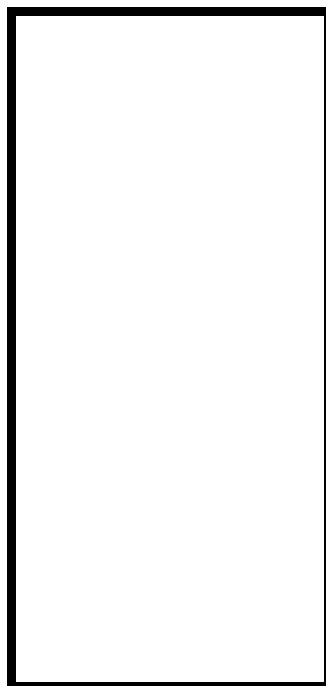
So steht wenig oder kaum Raum, d.h. Energie für E zur Verfügung, dies ist aber immens wichtig für unsere Zufriedenheit, unser Fortkommen, unsere Kreativität und unsere Fähigkeit mit neuen Situationen umzugehen.



Übung - Dauer ca. 1 min

Demnächst, wenn Sie den Eindruck haben, besonders unter Zeitdruck zu leiden, sehen Sie bewusst auf die Uhr und fragen Sie sich: „Es ist jetzt genau (Uhrzeit); wenn es jetzt genau (Uhrzeit plus 1 Minute) wäre: Würde sich die Welt aufhören zu drehen?“ Wenn die Antwort nein lautet, dann schenken Sie sich eine Minute für die folgende Übung.

Zeichnen Sie sich ein Energie-Regal und reflektieren Sie kurz. *Wo liegt mein Problem heute?*



100 %

Jeder von uns hat **immer** 100% zur Verfügung – individuelle 100%.

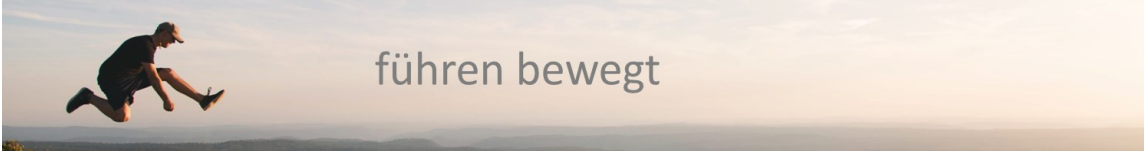
Hilfreiche Fragen dazu können sein:

- Müssen Sie gerade Neues lernen/erarbeiten und es fehlt oben (E), weil Sie unten (B, C oder D) zu viel Energie „verbraten“ haben?
- Gibt es zu viele Routine-Tätigkeiten, die Ihnen wertvolle C-Energien rauben, so dass für die eigentliche Arbeit (D) zu wenig übrig bleibt?
- Sind es Selbstwertgefühle (B), die Sie zurzeit „nerven“?

Es geht zunächst darum, die Energie-Räuber festzustellen, wo wird gerade viel verbraucht?

Die meisten **Energie-Probleme finden wir im B-Regal**, z.B. allgemeine Stress-Gefühle (Ängste, Ärger, Wut, Unsicherheit, Schuld- oder Schamgefühl). Dort verbrennen wir geradezu Energie. Weniger Energievergeudung bedeutet positive Energie für die Dinge im Leben, die uns wirklich am Herzen liegen und wichtig sind.

Das Modell des Energie-Regals ist auch bei **Mitarbeitern** hilfreich, wenn deren Leistung plötzlich abfällt oder Routineaufgaben nicht mehr zuverlässig ausgeführt werden. Da lohnt sich ein Blick und ein Gespräch, um herauszufinden, welche Regalfächer hier gerade als Energieräuber tätig sind.



Wir wünschen Ihnen viel Freude und Erfolg mit dieser Übung - und Leichtigkeit und Neugierde beim Erforschen.

Falls Sie noch weitere Inspirationen und Austausch für Ihre persönliche Entwicklung wünschen, heißen wir Sie herzlich in unseren Seminaren willkommen. Oder wenn Sie eine individuellere Begleitung wünschen, vereinbaren Sie gerne ein kostenloses Vorgespräch für ein Coaching.

Wir freuen uns auf Sie!

Dorothe Bergler & Lutz Penzel

www.fuehren-bewegt.de

Zu diesem Thema gibt es auch eine Folge unseres inspirierenden Podcasts: [O-Töne führen bewegt](#)