



Energie-Inventur

**Finde heraus, was dir wirklich Energie
gibt und was dir Energie raubt**



Über die Autorin

Schon immer war ich neugierig und wollte die Welt entdecken. Dieses Verlangen führte mich zu Jahren voller Reisen, Abenteuer und spannender Begegnungen. Es war eine wunderbare Zeit, in der ich unzählige Erfahrungen sammeln konnte. Doch eines habe ich dabei erkannt: So schön das Reisen auch war, es konnte mir auf Dauer nicht das geben, was ich wirklich suchte: Klarheit und eine tiefere Ausrichtung. Genau das möchte ich heute weitergeben und anderen Menschen zeigen.

Ich war noch nie jemand, der sich mit weniger zufriedengegeben hat. Schon immer spürte ich, dass das Leben mehr für mich bereithält. Dieses innere Verlangen brachte mich schließlich dazu, alles hinter mir zu lassen und meinen eigenen Weg zu gehen.

Jahre voller Abenteuer und Begegnungen haben mich vieles gelehrt, aber vor allem eines: Was mir wirklich fehlte, war nicht ein weiterer Ort, sondern Klarheit und eine tiefere Ausrichtung. Genau das wollte ich anderen weitergeben. Menschen zeigen, wie sie ihren eigenen Weg finden und ihre Träume leben können.

Heute begleite ich sie dabei, diese Klarheit in sich selbst zu entdecken. Ich unterstütze sie, mehr zu erreichen, als sie je für möglich gehalten hätten. Der erste Schritt? Mutig zu erkennen, was wirklich wichtig ist.

Bist du bereit, deinen eigenen Weg zu gehen?



Starte hier!

Was ist eigentlich eine Energie- Inventur?



Energie ist die treibende Kraft, die unser Leben in Bewegung hält und uns hilft, körperliche, emotionale und mentale Herausforderungen zu bewältigen. Sie fördert nicht nur unsere Produktivität und ermöglicht es uns, Aufgaben effizienter zu erledigen, sondern trägt auch wesentlich zu einem gesteigerten Wohlbefinden bei.

Eine Energie-Inventur ist eine Übung, bei der man bewusst feststellt, welche Dinge im Leben Energie geben und welche sie rauben. Ziel ist es, Klarheit darüber zu gewinnen, was einen stärkt und was einen auslaugt, um bewusst Entscheidungen zu treffen und das eigene Energielevel zu verbessern. So können Energiequellen gezielt gestärkt und Energiefresser minimiert werden, was zu mehr Balance, Lebensfreude und innerer Klarheit führt.

Schritt 1: Bestandsaufnahme deiner Energiequellen

Nimm dir ein Blatt Papier oder öffne ein Dokument und erstelle zwei Spalten: In die erste Spalte schreibst du

Energiequellen

Energiefresser

Beginne mit den **Energiequellen** – den Dingen, Menschen, Tätigkeiten oder Gewohnheiten, die dir Kraft, Freude und Motivation geben. Das können Aktivitäten sein, bei denen du dich gut fühlst, Menschen, die dich inspirieren, oder auch Gewohnheiten, die dir helfen, deinen Alltag positiv zu gestalten.

**Versuche,
mindestens 10
Energiequellen
zu finden. Nimm
dir Zeit, über die
kleinen und
großen Dinge in
deinem Leben
nachzudenken,
die dir positive
Energie
schenken.**

Energiequellen

- Zeit mit lieben Freunden oder Familie
- Bewegung oder Sport
(beispielsweise: Yoga, Spazierengehen, Laufen)
- erfüllende Projekte
- Inspirierende Bücher oder Podcasts

Schritt 2: Ermittlung deiner Energiefresser

Nun gehe zur zweiten Spalte, den **Energiefressern**. Diese beinhalten alles, was dir Energie entzieht, dich stresst oder überfordert. Das können unangenehme Pflichten, bestimmte zwischenmenschliche Beziehungen oder auch innere Konflikte sein. Energiefresser können sowohl extern als auch intern sein. Beispiele dafür könnten sein:

Energiefresser

- Dauerhafter Stress oder zu viel Arbeit
- Konflikte oder schwierige Beziehungen
- Unordnung im Wohn- oder Arbeitsumfeld
- Schlafmangel oder ungesunde Ernährung
- Negative Selbstgespräche oder Selbstzweifel

Auch hier versuchst du, mindestens 10 Punkte zu finden. Diese Liste ist oft besonders aufschlussreich, da sie dir zeigt, wo genau du Energie verlierst und was du verändern könntest.

Schritt 3: Bewertung der Energiequellen und Energiefresser*

Jetzt, da du eine Liste mit Energiequellen und Energiefressern hast, nimm dir für jeden Punkt die Zeit, ihn auf einer Skala von 1 bis 10 zu bewerten:

**1 bedeutet „hat kaum Einfluss auf mein Energielevel“
10 bedeutet „hat einen sehr großen Einfluss auf mein Energielevel“**



Bewerte sowohl die Energiequellen als auch die Energiefresser. Zum Beispiel könnte die Zeit mit deiner Familie dir viel Energie geben (vielleicht eine 9), während Konflikte am Arbeitsplatz dir sehr viel Energie rauben (vielleicht eine 8 oder 9).

Diese Bewertung gibt dir Klarheit darüber, welche Elemente in deinem Leben den größten Einfluss auf dein Wohlbefinden haben.

Dadurch kannst du gezielt Maßnahmen ergreifen, um dein Energielevel zu verbessern.

Schritt 4: Reflexion und Analyse

Nachdem du die Bewertungen vorgenommen hast, nimm dir Zeit, über die Ergebnisse nachzudenken. Betrachte die Punkte mit den höchsten Bewertungen bei den Energiequellen und Energiefressern:

Welche Energiequellen haben die höchsten Werte?

Kannst du mehr von diesen Aktivitäten oder Beziehungen in dein Leben integrieren?

Welche Energiefresser haben die höchsten Werte?

Gibt es Wege, wie du diese minimieren oder besser handhaben kannst? Welche dieser Belastungen kannst du loslassen?



Stelle dir folgende Reflexionsfragen:

- Wie viel Zeit widme ich derzeit meinen Energiequellen? Kann ich diesen Bereich verstärken?
- Wie oft konfrontiere ich mich mit meinen größten Energiefressern? Wie kann ich diese reduzieren?
- Gibt es eine Balance zwischen dem, was mir Energie gibt, und dem, was mir Energie raubt?

Schritt 5: Erstellen eines Aktionsplans

Nun, da du Klarheit darüber hast, was dir Energie gibt und was dich belastet, erstelle einen konkreten **Aktionsplan**. Dieser Plan soll dir helfen, deine Energiequellen zu verstärken und die Energiefresser zu reduzieren.

1. Verstärkung der Energiequellen:

Überlege dir drei Dinge, die du in den nächsten Wochen tun kannst, um deine wichtigsten Energiequellen in deinen Alltag einzubauen. Beispiele könnten sein:

- Mehr Zeit in der Natur verbringen (z.B. regelmäßige Spaziergänge)
- Tägliche Meditationspraxis beginnen (5-10 Minuten)
- Mehr Zeit mit positiven Menschen verbringen

2. Reduktion der Energiefresser:

Erstelle drei konkrete Schritte, um deine größten Energiefresser zu minimieren oder zu bewältigen.

Beispiele könnten sein:

- Grenzen setzen bei der Arbeit (z.B. klare Arbeitszeiten oder „Nein“ sagen)
- Konflikte in Beziehungen klären oder Abstand zu schwierigen Personen schaffen
- Den Wohnraum entrümpeln oder organisieren



3. Langfristige Ziele:

Überlege dir, welche langfristigen Veränderungen du vornehmen kannst, um deine Energiebalance dauerhaft zu verbessern. Zum Beispiel:

- Ein regelmäßiges Zeitmanagement etablieren, um Stress zu reduzieren
- Neue Hobbys oder Aktivitäten finden, die deine Energiequellen stärken

Schritt 6: Überprüfung und Anpassung

Setze dir einen festen Zeitpunkt (z.B. in einem Monat), um die Übung zu wiederholen und zu überprüfen, wie sich dein Energielevel entwickelt hat. Hast du es geschafft, mehr Energiequellen in dein Leben zu integrieren? Konntest du einige Energiefresser reduzieren oder loslassen?



Diese regelmäßige Reflexion wird dir helfen, kontinuierlich an deiner inneren und äußeren Klarheit zu arbeiten und ein ausgeglichenes, energiegeloses Leben zu führen.



VISION QUEST MASTERMIND

Was möchte ich wirklich im Leben?

Und wie kann ich es erreichen? Die zwei wichtigsten Fragen im Leben, die ich mit dir in intensiven 1:1 Coachings beantworten möchte. Vier Monate begleite ich dich auf der Reise zu deinen Wünschen, Visionen und Werten. Mit einem Action Plan bekommst du Klarheit, Struktur und eine Strategie für deine Ziele.

In dieses Masterclass bekommst du ...

- mehr Klarheit über dich, deine Bedürfnisse und Wünsche
- einen Action-Plan mit dem du ein glücklicheres und erfüllteres Leben führst
- Inspirationen und Lösungsideen für deine Lebensthemen
- Eine Antwort auf die Frage, was du wirklich im Leben möchtest
- Deine TOP 3 Wünsche schwarz auf weiß
- Den Raum zum Reflektieren, Spiegeln, Überdenken und Neudenken
- eine ganze neue Sicht auf dich
- ein gestärktes Fundament im Leben
- eine Strategie, um deine Top 3 Wünsche umzusetzen
- Selbstsicherheit, Selbstvertrauen, Halt und Orientierung

ICH WILL MEHR WISSEN