



ONLINE-TRAINING FÜR FÜHRUNGSKRÄFTE
Wie Sie die Führung von Mitarbeitern heute und morgen erfolgreich meistern.

Herzlich Willkommen!

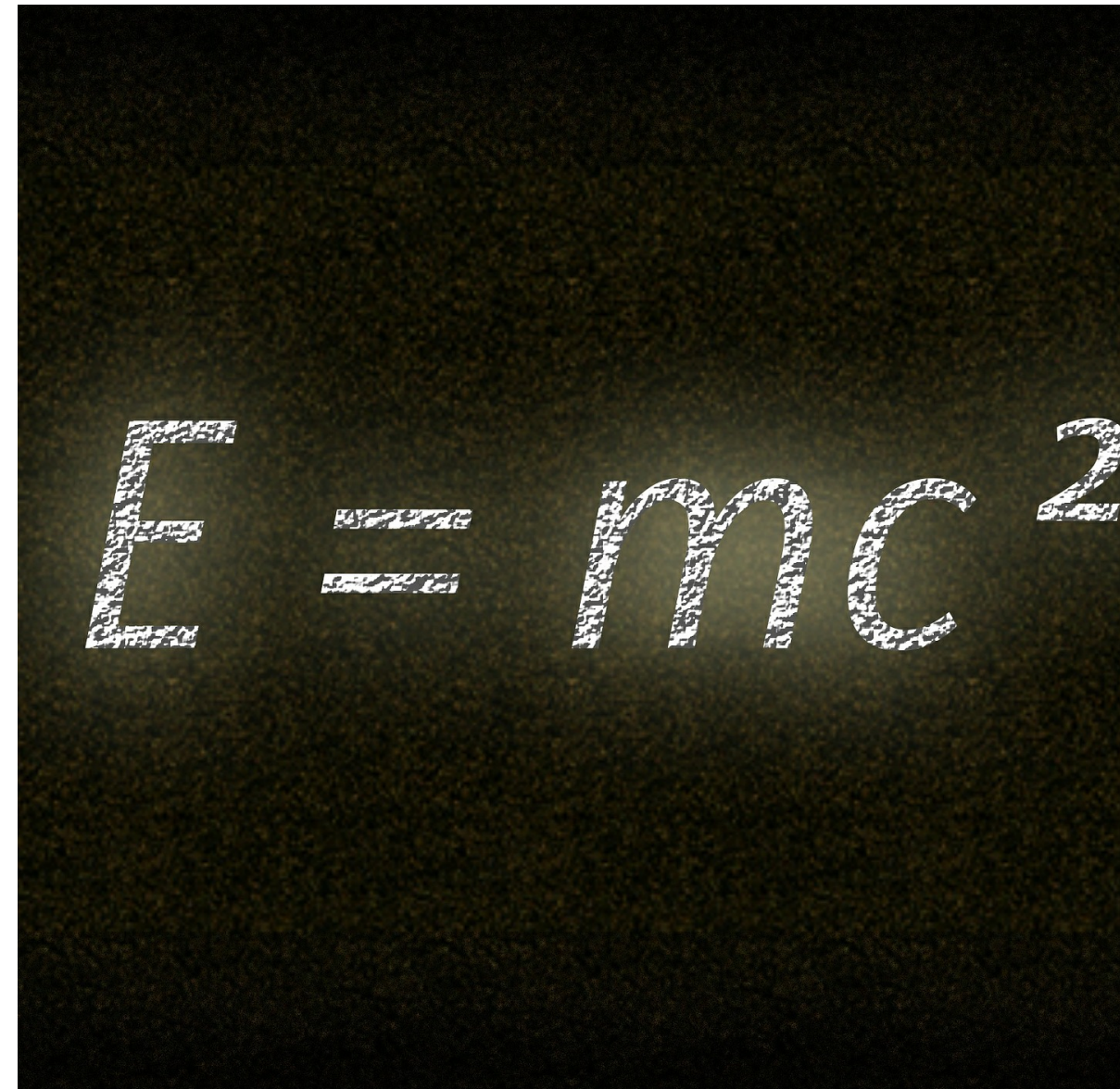
Energie-Management - was ist das denn?

Modul 6 - Video 4

Was lernen Sie in diesem Video?

- Warum beschäftigen sich Leistungssportler, Manager und Unternehmer zunehmend mit dem eigenen Energie-Management?
- Welche Dimensionen der Energie gibt es in jedem Menschen und wie kann man diese Energie auftanken?
- Wie entsteht negative Energie und wie entsteht positive Energie?
- Wie kann ich es schaffen, mein Energie-Management auf stabile Beine zu stellen?

Was ist überhaupt „Energie“?

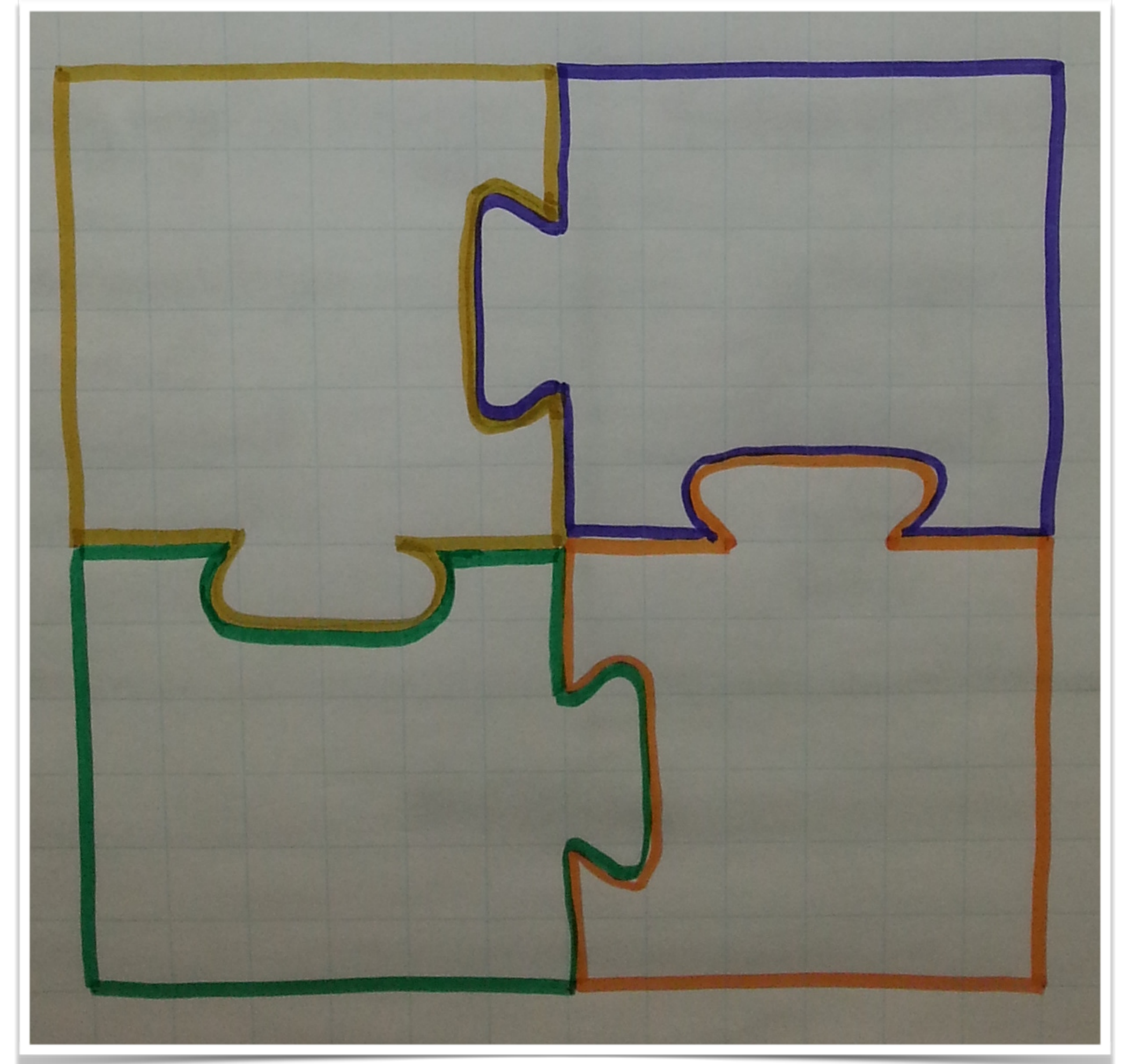
A photograph of a chalkboard with the equation $E = mc^2$ written in white chalk. The chalkboard has a dark, slightly textured surface, and the lighting is somewhat uneven, with the equation being the brightest part of the image.

- Atome bestehen aus einem Atomkern und einer Atomhülle.
- Der Atomkern hat einen Durchmesser von etwa einem Zehn- bis Hunderttausendstel des gesamten Atomdurchmessers, enthält jedoch über 99,9 Prozent der Atommasse.

Was hat das Thema „**Energie**“
mit dem beruflichen Alltag &
dem Thema „**Führung**“ zu tun?

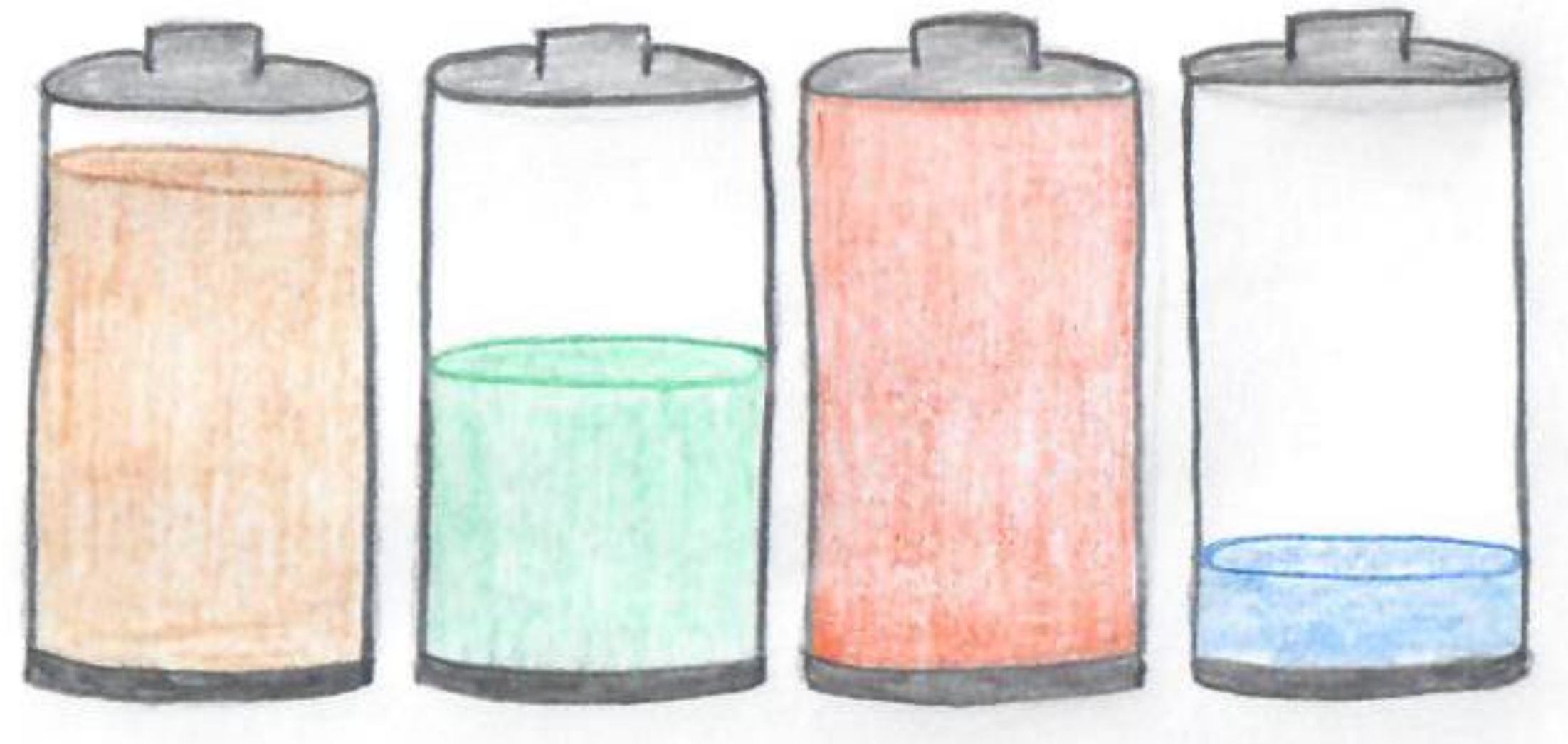
Welche Dimensionen von Energie gibt es?

- Es gibt 4 Dimensionen von Energie:
 - 1. Die **physische** Dimension
 - 2. Die **emotionale** Dimension
 - 3. Die **mentale** Dimension
 - 4. Die **spirituelle** Dimension
- Wir brauchen alle 4 Dimensionen, um richtig gute Leistungen vollbringen zu können.



Wie voll sind die Akkus?

- Jede Energieform hat in uns so etwas wie ein Akku.
- Unsere Akkus müssen immer wieder aufgeladen werden.
- Wir brauchen volle Akkus, um gut leben und arbeiten zu können.
- Wir brauchen volle Akkus in allen 4 Bereichen, um wirklich gute Leistungen bringen zu können - und ein Leben in Gleichgewicht.



Die **physische** Dimension

- Sie umfasst alles, was mit unserem Körper zu tun hat.
- **Energiequellen:**
 - körperliche **Fitness**
 - ausgewogene **Ernährung**
 - ausreichend **Schlaf**
 - gesunde **Atmung**
 - ausreichend **Pausen**
 - ausreichend **Eu-Stress**

Die **emotionale** Dimension

- Die **physische** und die **emotionale** Dimension hängen eng miteinander zusammen.
- Wenn Sie Ihrem Körper etwas Gutes tun, dann geht es Ihnen auch emotional schnell besser.
- **Energiequelle:** Jede Aktivität, die Ihnen Spaß bringt!
- Unterschätzte Energiequelle: Achtsamkeit
- Aufgabe: Notieren Sie sich mindestens 10 (potentielle) Quellen, an denen Sie Spaß haben könnten.

Die mentale Dimension

- Ziel 1: Realistischer Optimismus.
- Ziel 2: Situationen richtig einschätzen können.
- Voraussetzung: Einen ruhigen und konzentrierten Fokus.
- **Energiequellen:**
 - Gegenstand der Aufmerksamkeit wechseln.
 - Alles, wo Ihnen die besten Ideen kommen.
 - Meditation
 - Pausen

Die **spirituelle** Dimension

- Spirit = der Geist
 - Die spirituelle Dimension treibt uns zum Handeln.
- Tiefes inneres Verständnis unseren Daseins, unseres Lebens-Sinn, unserer Mission, unserer Werte.
- **Energie-Quelle:** Ihr Charakter!
 - Die Überzeugung und der Mut, nach den eigenen Werten, Überzeugungen und universellen Prinzipien zu leben (auch wenn es Mühen & Opfer kostet)
 - Der inneren Stimme mehr Bedeutung schenken, als den Stimmen anderen (kritisierenden und ablehnenden) Menschen (Blick nach innen statt sozialem Spiegel)

Grundsätze der Energie

1. **Leistungsstärke** ergibt sich aus hoher Energie in allen Dimensionen.
2. **Energie-Kapazität** steigt & sinkt bei zu viel & zu wenig Beanspruchung.
3. Um **Kapazitäten aufzubauen**, müssen Grenzen überschritten und muss systematisch trainiert werden.
4. Etablierung und Durchführung von positiven **Energie-Ritualen entscheiden** im Alltag **über Leistungsstärke**.

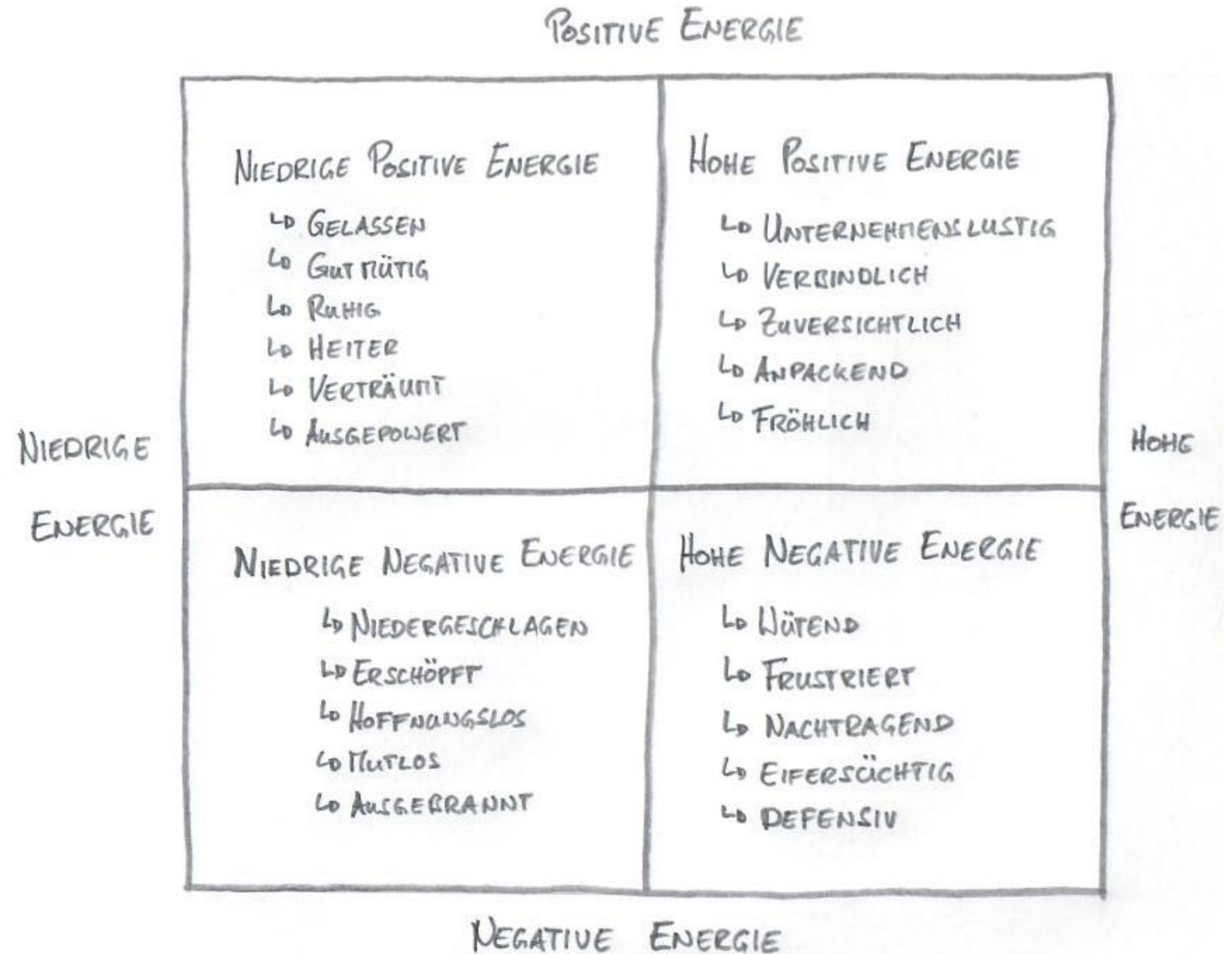
Zu Grundsatz 1: Die Leistungsstärke

- Grundsatz: Leistungsstärke ergibt sich aus hoher Energie in allen Dimensionen.
- Wie steht es um Ihre Akkus? Wie voll sind Ihre 4 Akkus?
- Selbst-Test: Füllen Sie bitte diesen Test „Energie-Management“ aus.



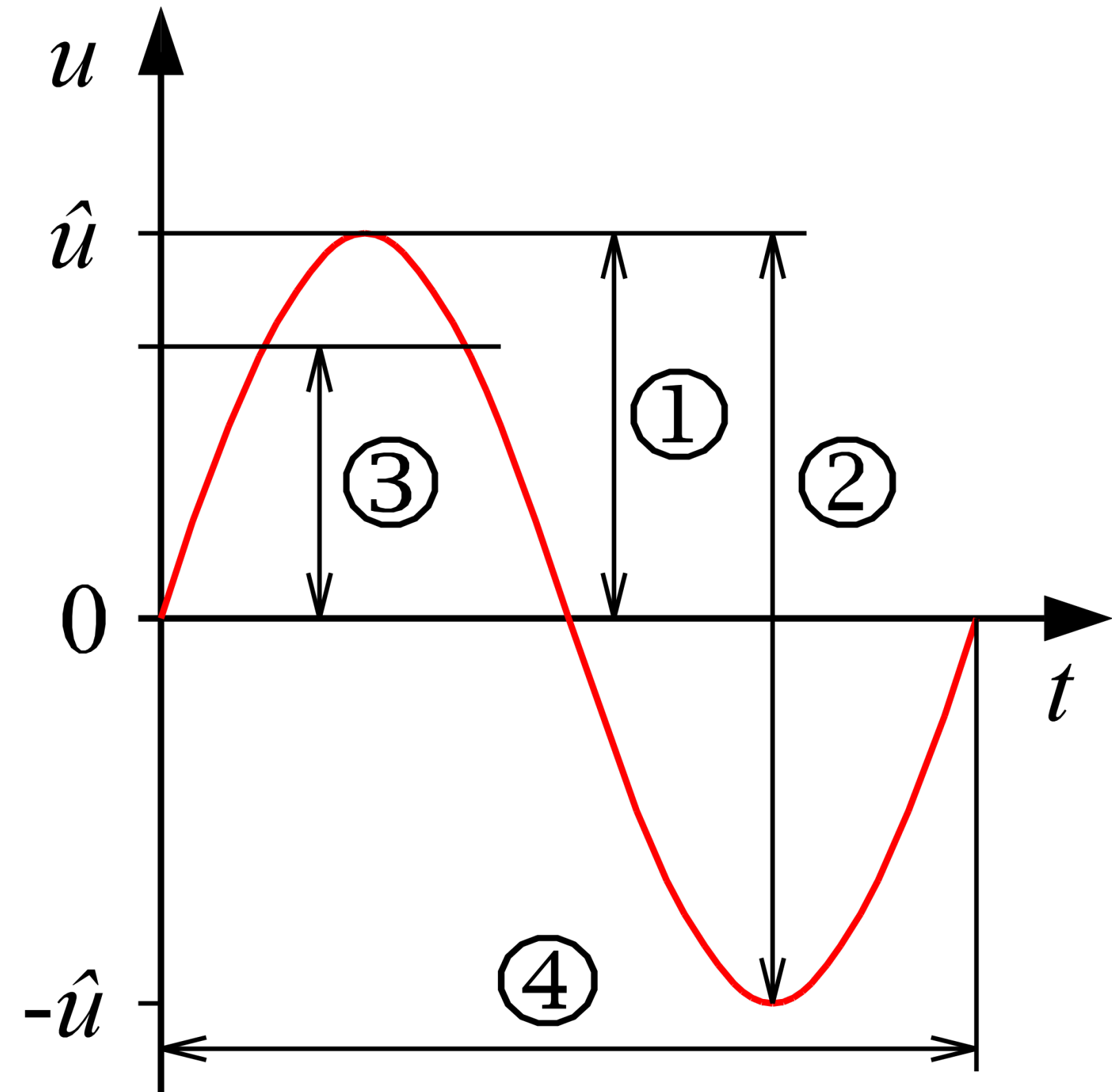
Die Dynamik der Energie

- Es gibt nicht nur die Polarität „hohe Energie“ (Akku voll) und „niedrige Energie (Akku leer).“
- Es gibt auch die Polarität „positive Energie“ und negative Energie“
- Wie mache ich aus negativer Energie eine positive Energie?



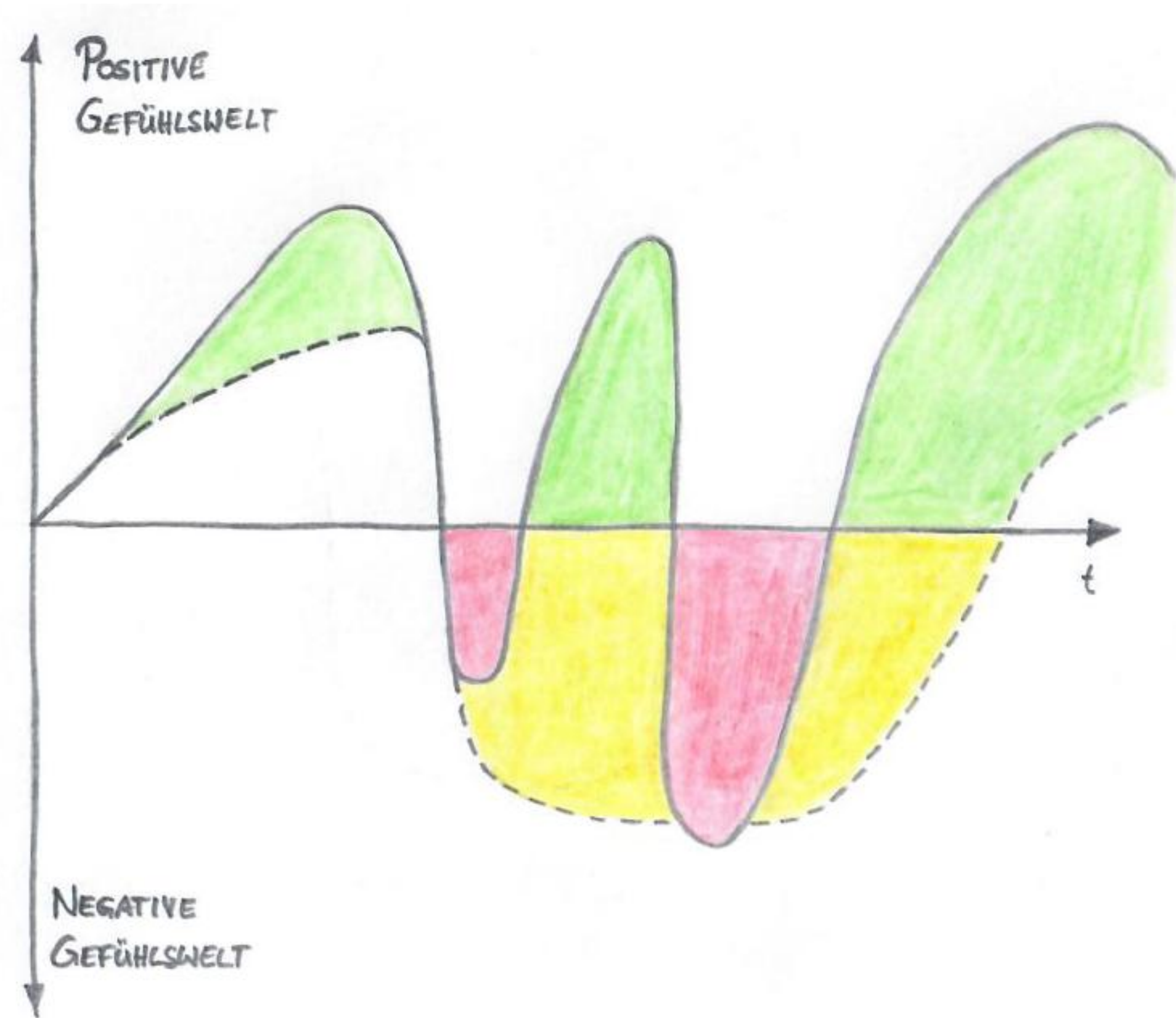
Unsere Gefühlswelten

- Positive Energie entsteht durch positive Gefühle.
- Negative Energie entsteht durch negative Gefühle.
- Grundsätzlich brauchen wir beide Gefühlswelten.
- Herzschlag oder Amplitude



In welcher Gefühlswelt halten wir uns mehrheitlich auf?

- Entscheidend: Wie lange halten wir uns in der positiven und der negativen Gefühlswelt auf?
- Umgang mit Emotionen lernen.

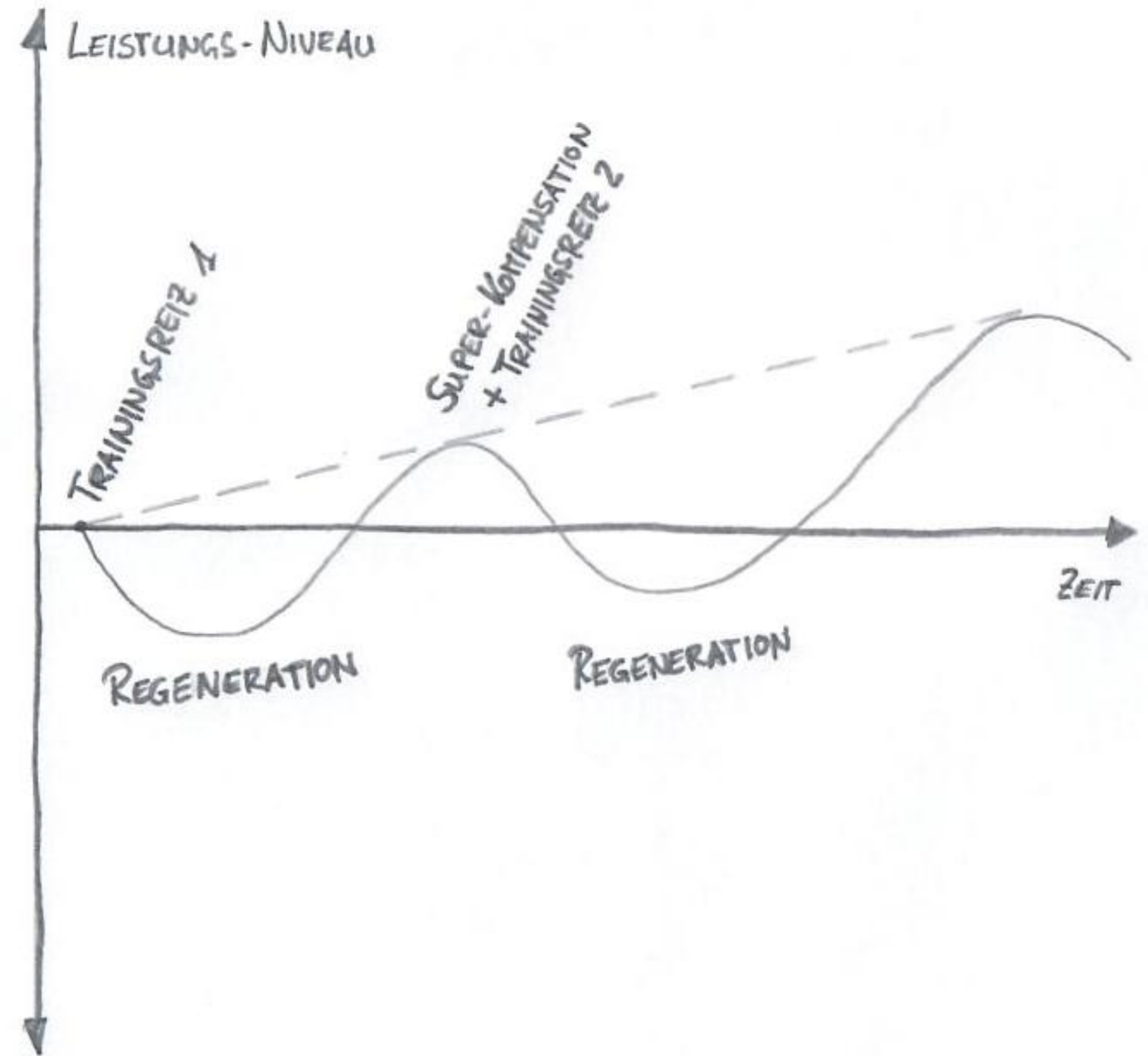


Zu Grundsatz 2: Energiekapazität

- Grundsatz: Energie-Kapazität steigt & sinkt bei zu viel & zu wenig Beanspruchung.
- Konsequenz: Die Balance zwischen Energie-Gewinnung und Energie-Abbau ist notwendig.
- Vergleich mit einem Muskel.
- Marathon vs. Sprint: Das Leben als eine Serie von Sprints begreifen.

Zu Grundsatz 3: Kapazitäts-Aufbau

- Grundsatz: Um Kapazitäten aufzubauen, müssen Grenzen überschritten und muss systematisch trainiert werden.
- Vergleichbar mit dem Training physischer Muskeln.
- Vorbild: Hochleistungssportler.



Zu Grundsatz 4: Energie-Rituale

- Was sind Rituale?
 - Wikipedia: „Ein Ritual (...) ist eine nach vorgegebenen Regeln ablaufende, meist formelle und oft feierlich-festliche Handlung mit hohem Symbolgehalt.“
- Grundsatz: Etablierung und Durchführung von positiven Energie-Ritualen entscheiden im Alltag über Leistungsstärke.
- Volle Akkus erreichen Sie durch Energie-Rituale, die Sie in Ihren Alltag integrieren.
- Energie-Rituale sind (später dann automatisierte) Rituale, die im Einklang mit Ihren Werten stehen.

Mein Energie-Management

- Wofür will ich meine Energie einsetzen?
- Was sagt der Energie-Test: Alles ok?
- Wahrheit erkennen: Wie nutze ich meine Energie bisher? Wie sehen meine Gewohnheiten aus?
- Wo liegen meine Engpässe?
- Was will ich ändern? Neue Rituale?

Zusammenfassung des Videos

- Fazit: Energie ist elementar wichtig! Für unsere Leistungsfähigkeit bei der Arbeit, für unsere physische und psychische Gesundheit, für unser gesamtes Leben.
- Sie kennen jetzt eine der wichtigsten Faktoren und Ressourcen im Leben: Energie.
- Sie kennen die unterschiedlichen Dimensionen von Energie: Physisch, emotional, mental und spirituell.
- Sie wissen jetzt, wie man diese Dimensionen auftanken kann, wie man negative Energie reduzieren und positive Energie aufbauen kann.
- Sie wissen, wo Sie selbst stehen und können sich Ihr eigenes Energie-Management konzipieren.
- Umsetzung ist alles - viel Erfolg dabei!