



## 20. Energiekonto auftanken

*„Positive Energie ist das Ergebnis der inneren Einstellung und nicht das Resultat externer Faktoren.“*

– Unbekannt –

### *Kurzbeschreibung*

Die Teilnehmer lernen, wie sie in Stresszeiten und zu Beginn des Workshops ihr Energiekonto auffüllen können.

#### **Ziele**

- ▶ Die Teilnehmer starten mit positiver Energie in den Workshop.
- ▶ Die Teilnehmer lernen auch für die Zeit nach dem Workshop eine Möglichkeit kennen, wie sie bei Bedarf ihr Energiekonto auffüllen können.

#### **Zeit**

- ▶ 15 bis 20 Minuten

#### **Material**

- ▶ nicht nötig, es können aber grüne und rote Legosteine bzw. das Flipchart „Energiekonto“ zur Visualisierung eingesetzt werden

#### **Gruppengröße**

- ▶ unbegrenzt

#### **Überblick**

- ▶ Der Trainer lässt jeden Teilnehmer zunächst seinen aktuellen Kontostand auf dem Energiekonto schätzen.
- ▶ Der Trainer erläutert und symbolisiert das persönliche Energiekonto mithilfe von Legosteinen oder des Flipcharts „Energiekonto“.
- ▶ Die Teilnehmer lernen Möglichkeiten kennen, wie sie ihr persönliches Energiekonto auffüllen können.
- ▶ Jeder Teilnehmer bekommt zehn Minuten Zeit, sein Energiekonto zu füllen.
- ▶ Der Trainer fragt im Plenum, ob der ein oder andere erzählen möchte, wie er sein Energiekonto gefüllt hat.

„Liebe Seminarteilnehmer, sicherlich fällt es Ihnen zu Beginn unseres Workshops gar nicht so leicht, den Alltag hinter sich zu lassen und sich ausschließlich auf das Seminar zu konzentrieren. Vermutlich geht Ihnen noch der ein oder andere Gedanken aus der Arbeit oder der Familie durch den Kopf und Sie denken an den ein oder anderen Punkt, der dringend erledigt werden muss. Das ist ganz normal – und sicherlich auch ein Phänomen, das Sie aus Ihrem Alltag kennen: Häufig gelingt es uns aufgrund der ständigen Erreichbarkeit und der Vielzahl von Mails und Informationen, die auf uns einprasseln, gar nicht mehr, uns ganz auf eine Sache zu konzentrieren und unsere Energie auf das Anstehende zu fokussieren. Viele Dinge in unserem Alltag kosten uns Energie, hin und wieder sammelt sich auch jede Menge negative Energie bei uns an. Ich möchte Ihnen jetzt eine Methode vorstellen, mit der Sie Ihr persönliches Energiekonto zwischendurch wieder aufladen können. Dieses werden wir auch ausprobieren, damit Sie mit neuer Energie und freiem Kopf in unseren Workshop starten können.

Stellen Sie sich hierzu bitte vor, dass Ihr persönliches Energiekonto aus zehn Energiebausteinen besteht.“ Hier zeige ich entweder das Flipchart „Energiekonto“ oder symbolisiere mit zehn roten bzw. zehn grünen Legosteinen das Konto.

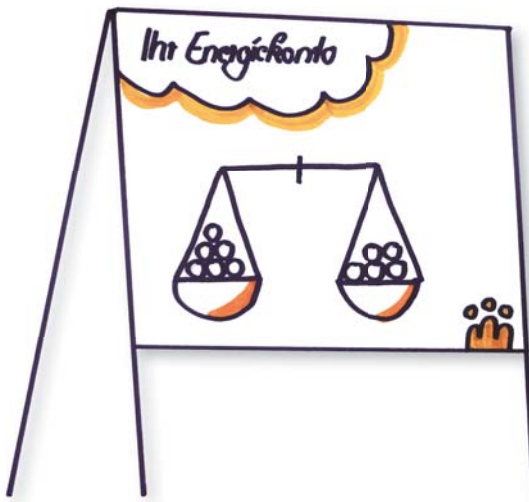


Abb.: Flipchart Energiekonto

„Ihr Konto kann ganz auf ‚grün‘ stehen, d.h., es ist prall gefüllt mit positiver Energie. Sie sind blendender Laune und bersten vor Energie, besser könnte es nicht laufen. Es gibt nichts, was Sie in Ihrem Energieschub bremst.“

Hier fülle ich das angedachte Konto mit zehn grünen Legosteinen als Symbol für positive Energie. *„Häufig ist es jedoch so, dass eine kleine oder größere Sache Ihr positives Energiekonto beeinträchtigt. Das kann beispielsweise eine Terminsache sein, die Sie unter Druck setzt oder vielleicht auch eine kleine Meinungsverschiedenheit in der Familie. Ihr Kontostand vermeldet dann nicht mehr 100 Prozent positive Energie, sondern vielleicht nur noch 80 oder 90.“*

An dieser Stelle tausche ich ein oder zwei grüne durch die entsprechende Anzahl roter Legosteine als Symbol für negative Energie aus. *„Und dann gibt es leider auch noch die Tage, an denen Ihr Energiekonto kaum mehr einen positiven Saldo aufweist. Sie sind kurz davor, in den Dispokredit abzurutschen. Zu Hause hängt seit Wochen der Hausseggen schief, mit Ihrem besten Freund haben Sie sich wegen einer Lappalie verkracht, Sie schieben seit Tagen Überstunden und sehen kein Land in Sicht, da kündigt auch noch das Kratzen im Hals eine Erkältung an – draußen regnet es und beim Aufschließen Ihres Autos fällt Ihnen auf, dass Ihnen heute Nacht jemand den Seitenspiegel abgefahren hat. Zwar ist es erst acht Uhr morgens, aber Ihr persönliches Energiekonto steht auf 0.“* Ich tausche nun alle grünen Legosteine durch rote aus.



*„Bevor ich Ihnen zeige, wie Sie Ihr Energiekonto in solchen Situationen wieder ins Grüne bringen, sollen Sie zunächst einmal einschätzen, wie der aktuelle Kontostand Ihres persönlichen Energiekontos ist. Wenn Ihr persönlicher Energiebankberater in diesem Moment in seinen Computer schauen würde: Wie viel Prozent positive Energie würde er in genau diesem Moment auf Ihrem Konto gutgeschrieben sehen? Bitte überlegen Sie einen Moment und nennen Sie dann die Prozentzahl für die positive Energie auf Ihrem Konto. Sie müssen für Ihren Kontostand aber keinerlei Erklärung abliefern.“*

Die Teilnehmer erhalten nun einen Moment Zeit zu überlegen. Reihum wird dann von jedem seine Prozentzahl der positiven Energie genannt. Dann fahre ich fort: *„Okay, ich sehe schon, die positiven Energien sind ungleich verteilt und können auf alle Fälle noch aufgestockt werden. Sie fragen sich jetzt sicher, wie das gelingen kann. Nun, wir alle haben es zwar nicht immer in der Hand, wenn unser Energiekonto sich mit negativer Energie füllt, die roten Legosteine werden uns manchmal regelrecht aufgedrängt. Aber: Wir alle haben es zumindest in der Hand, unser Energiekonto jederzeit wieder mit grünen Legosteinen und viel positiver Energie aufzufüllen. Und ich glaube, für einen schwungvollen Start ins Seminar und zum Entfernen sämtlicher störender Gedanken sollten wir das jetzt einfach mal probieren. Das hat auch den Vorteil, dass Sie lernen, wie Sie Ihr Energiekonto jederzeit wieder füllen können. Zwar gibt*

*es kein Patentrezept zum Auffüllen des Energiekontos, aber ich werde Ihnen fünf Möglichkeiten vorstellen. Vielleicht ist eine davon ja auch für Sie geeignet bzw. bringt Sie zumindest auf Ideen, welche Ihre ideale Energiekonto-Auffüllmethode ist:*

1. *Das persönliche Energiekonto lässt sich beispielsweise auffüllen über die Erinnerung an eine glückliche Situation, die Sie selbst erlebt haben oder die Sie sich in Gedanken vorstellen. Schließen Sie hierfür kurz die Augen und holen Sie sich Ihr ‚festes Glücksbild‘ in Gedanken zu sich. Das kann die Hängematte am Karibikstrand, der Sonnenaufgang am Berggipfel oder das Lächeln Ihres Kindes sein. Suchen Sie sich eine Situation, ein Bild heraus und speichern Sie dieses als Ihr persönliches Glücksbild ab.*
2. *Gehen Sie für fünf Minuten raus an die frische Luft. Bewegen Sie sich, atmen Sie gleichmäßig und tief ein und aus und versuchen Sie, alles um Sie herum mit allen Sinnen wahrzunehmen. Wie ist das Wetter, wie riecht die Luft? Spüren Sie den Wind oder die Sonne auf Ihrer Haut? Welche Geräusche umgeben Sie?*
3. *Gönnen Sie sich eine Tasse Kaffee oder Tee, suchen Sie sich einen ruhigen Ort und genießen Sie Ihr Getränk ohne Störung und ganz bewusst. Versuchen Sie dabei an nichts zu denken, gönnen Sie sich fünf Minuten Auszeit. Sobald sich ein störender Gedanke hereindrängt, sagen Sie sich: Stopp, jetzt nicht!*
4. *Greifen Sie zum Telefon und rufen Sie jemanden an, mit dem Sie gerne plaudern. Unterhalten Sie sich für fünf Minuten über etwas Privates, vielleicht planen Sie ja auch eine gemeinsame Unternehmung. Was immer es ist: Lachen Sie und freuen Sie sich mit Ihrem Gesprächspartner.*
5. *Suchen Sie sich in Gedanken einen Song heraus, bei dem Sie automatisch lächeln und gute Laune bekommen. Hören Sie den Song entweder in Ihrem Kopf, singen Sie leise mit oder hören Sie das Lied tatsächlich an. Tauchen Sie für zwei, drei Minuten ganz in die Musik ein.*



*So, das sind einige Möglichkeiten, sein Energiekonto zwischendurch wieder zu füllen. Eine Mini-Finanzspritze für Ihr Energiekonto ist es häufig schon, ruhig einzuatmen, die Luft zwei Sekunden anzuhalten und bewusst auszuatmen. Beim Ausatmen führen Sie einfach ein kurzes Selbstgespräch, wie: ‚Mir geht’s gut!‘ Das wiederholen Sie ein paar Mal und schon füllt sich Ihr Energiekonto wieder etwas auf.*



*Vermutlich fallen Ihnen auch noch ganz andere Ideen ein, positive Energie zu tanken. Wichtig ist, dass Sie für sich eine individuelle Methode finden, mit der Sie Ihr persönliches Energiekonto zwischendurch auffüllen können. Nehmen Sie sich jetzt einfach einmal fünf Minuten Zeit. Vielleicht hat Ihnen eine meiner Methoden spontan zugesagt, dann probieren Sie die einfach aus, vielleicht nutzen Sie aber auch die Zeit, sich zu überlegen, was Ihnen zwischendurch gut tun könnte. In zehn Minuten treffen wir uns wieder hier, bis dahin nutzen Sie die Zeit, Ihr Energiekonto zu füllen.“*

Die Teilnehmer erhalten nun zehn Minuten Zeit zur freien Verfügung. Anschließend frage ich im Plenum im ersten Schritt reihum, ob und um wie viel Prozent die positive Energie bei jedem gestiegen ist. Im zweiten Schritt frage ich in die Runde, wer erläutern möchte, wie er sein Energiekonto zu füllen versucht hat. Die Antworten können auf einem Flipchart festgehalten werden, sodass die Teilnehmer eine Vielzahl von Möglichkeiten zum Auffüllen des persönlichen Energiekontos gesammelt und dokumentiert haben.

**Varianten** Wer über ausreichend viele Legosteine verfügt, kann die Teilnehmer auch ihr individuelles Energiekonto aus Legosteinen zusammenstellen lassen, anstatt den Kontostand über die Prozentzahl zu nennen. Dies hat den Vorteil, dass es die Teilnehmer in Bewegung bringt und die Energiebausteine im wahrsten Sinne des Wortes greifbarer werden.

**Worauf achten?** Verdeutlichen Sie den Teilnehmern, dass jeder seine ganz individuelle Art des Auffüllens seines Energiekontos finden muss. Hilfreich kann dabei sein, erst einmal im Plenum zu fragen, wer zwischendurch wie entspannt bzw. Energie tankt, bevor Sie als Trainer Beispiele nennen.

**Praxistipp** Der Trainer kann das Bild des Energiekontos immer mal wieder aufgreifen. Wirken die Teilnehmer abends erschöpft, weist er auf das dringend zu füllende Energiekonto hin, wird zwischendurch eine Aktivierung eingebaut, kann dies auch damit kommentiert werden, dass das Energiekonto von allen zwischendurch wieder gefüllt wird. Durch die Wiederholungen lernen die Teilnehmer, sich selbst immer mal wieder zu fragen, wie ihr Energiekonto im Moment aussieht. Dies führt zu einem bewussteren Umgang mit den eigenen Energieressourcen und lehrt die Teilnehmer zudem, dass sie auf sich achten müssen und auch in schwierigen Situationen die Möglichkeit und die Verpflichtung haben, ihr Energiekonto selbstständig wieder aufzufüllen.

Die Methode fördert die Nachhaltigkeit, da sie den Teilnehmern ermöglicht, störende Gedanken und Impulse von außerhalb auszublen- den und sich ganz auf das Seminar zu konzentrieren. Die Teilnehmer lernen zudem, wie viel Einfluss sie auf ihre persönliche Energiebilanz haben und können sich so motivierter auf das Kommende einlassen. Da diese Methode auch in der Zeit nach dem Seminar von Teilnehmern noch häufig angewandt wird, tritt oft ein „Überlagerungs-Erinnerungs- Effekt“ ein: Die Teilnehmer können sich besonders an dieses Seminar erinnern, da ihnen das Energiekonto im Gedächtnis geblieben ist.

*Warum fördert  
diese Methode die  
Nachhaltigkeit?*

Bei uns finden Sie garantiert  
das passende Fachbuch zum Tool

**Training**medien

[www.managerseminare.de/Trainerbuch](http://www.managerseminare.de/Trainerbuch)



Jahresmitglieder von **Training aktuell** erwerben Trainingsmedien  
zu **Sonderpreisen** und nutzen den kompletten Trainerkoffer gratis!

**Jetzt Mitgliedschaft einen Monat für nur  
10 EUR testen, Sie erhalten sofort:**

- eine ePaper-Ausgabe Training aktuell (auch Printabo möglich)
- Testzugang zum Trainerkoffer: digitale Tool-Datenbank mit 5.000 Tools, Bildern, Inputs und Vertragsmuster
- Sonderpreise: bis zu 20 % Rabatt auf Fachbücher der Edition, hohe Nachlässe auf Trainingskonzepte
- Flatrate aufs Digitalarchiv der Zeitschrift: regelmäßige Aktualisierung durch neue Beiträge, Dossiers, Heftausgaben

**Mitgliedschaft testen**

