

Reflexion: DAS ENERGIEFASS

Inzwischen ist nun einige Zeit vergangen. Wo stehen Sie inzwischen in Ihrer Resilienz-Entwicklung? Gehen Sie in Ruhe Ihre Unterlagen der Übung durch und schauen Sie, was sich verändert hat:

- Zu wie viel Prozent ist jetzt mein Energiefass gefüllt?
- Welche Maßnahmen habe ich tatsächlich umsetzen können?
- Gibt es durch meine neue Perspektive auch Dinge, die sich wie von allein ergeben haben?
- Was funktioniert schon gut in meinem Leben?
- Gibt es Themen, die ich nicht umgesetzt habe, da ich noch nicht bereit war?
- Was könnte mir leichter fallen und mir mehr Freude machen?
- Wie fühlt sich heute mein Körper an – wie habe ich ihn stärken können?
- Was schenkt mir auf der emotionalen Ebene Lebensfreude?
- Bedrückt oder bekümmert mich noch etwas?
- Verliere ich in meinen täglichen Strukturen Zeit, Kraft und Nerven – wenn ja, wo?
- Habe ich mir auch Zeit und Raum genommen, um mich mit meinen persönlichen Werten zu beschäftigen?

Ich lade Sie nun ganz herzlich ein, noch einmal Ihr eigenes Forschungslabor zu betreten: Beobachten Sie sich genau. Seien Sie ganz ehrlich mit sich, aber verurteilen Sie sich dabei nicht, sondern nehmen Sie sich freundschaftlich, geduldig und humorvoll an die Hand. So wird es sicherlich viel leichter gehen. Schauen Sie immer wieder nach vorne auf Ihre Ziele und Visionen. Wie sollen sich Ihr Tag und Ihr Leben anfühlen? Was können Sie selbst dafür tun?

Entlasten Sie sich Stück für Stück! Unser Energiefass füllt sich umso mehr, je leichter wir durch's Leben gehen. Und Leichtigkeit herstellen hat etwas mit Aufräumen und Klarheit zu tun. Dazu möchte ich Sie gerne anregen und motivieren: Reisen Sie mit leichtem Gepäck. Machen Sie das Energiefass zu einem wichtigen, regelmäßigen Bestandteil Ihres Lebens. Sie werden sehen: das Energiefass entfaltet eine ungeheuer gute, kräftigende Wirkung! Machen Sie weiter.