

Eliminieren Sie Ihre Energiefresser

Beim Blick in meinem Kleiderschrank wird mir schlagartig klar:

Der übervolle Schrank ist symptomatisch für meinen derzeitigen Zustand.

Ich halte an zu vielen Sachen fest. Gründe gibt es wie immer viele: Aus Erinnerung an vergangene Zeiten, aus Hoffnung, dass die Zeiten mal wieder kommen, aus Respekt vor dem Wert, den ich mal bezahlt habe.

Aber Fakt ist: 60% meiner Kleidung ist reiner Ballast, die ich seit Jahren nicht mehr trage und mir auch kein gutes Gefühl gibt.

Ich gehe durch das Haus.... Im Keller, in der Garage, auf dem Schreibtisch...wohin ich auch schaue, überall zeigt sich das gleiche Bild.

Ich merke wie mir das alles die Luft zum Atmen nimmt. Als erstes nehme ich mir den Kleiderschrank vor.

"Alles muss raus"

Es hat nicht einmal 30 min gedauert. Alles muss raus, höre ich immer wieder eine Stimme in meinem Kopf sagen- wie ein Marktschreier am Hamburger Hafen, der vor Schließung noch schnell alles los werden will. 2 riesige Säcke sind zusammen gekommen. Einige Stücke wechseln auf kurzem Wege den Besitzer, denn sie gefallen meiner Tochter.

Jetzt kann ich die Bügel wieder auf der Kleiderstange bewegen und ich fühle mich nach dieser seit Jahren überfälligen Aktion deutlich besser.

Sich systematisch den Energiefressern nähern

Diesen Schwung nutze ich, um mich im nächsten Schritt etwas systematischer meinen Energiefressern anzunähern. Ich nehme mir Zeit und gehe durch die wichtigsten Lebensbereiche (Familie, Beruf, Wohnung/Umfeld, Gesundheit, Freizeit, Beziehungen).

Diesmal möchte ich es gründlich machen und schreibe mir zu den Bereichen alles auf,

- was mich nervt,
- was unerledigt, ungenutzt oder unerfüllt ist
- oder mir schlechte Gefühle macht.

Diese Aufzählung reicht von überflüssigen Gegenständen im Haus, über alte Vorstellungen, Ideen, Gewohnheiten, langweiligen Treffen mit Bekannten, unbeantworteten Emails, unbezahlte Rechnungen, unerfüllten Reisewünschen, bis hin zu Gedanken, die mich abhalten, das zu tun, was ich möchte.

Jill Doppelfeld

www.emotionslotse.de

Training• Coaching• Therapie **EINFACH.GELÖST.**

Meine Liste ist unsagbar lang geworden. Es tut gut, diese Nager mal raus aus dem Kopf zu bekommen und vor sich zu sehen. Diese offenen Themen sind im Kopf permanent aktiv und verbrauchen Energie, die für anderes fehlt. Sie zehren an mir wie offene Apps im Smartphone, die die ganze Zeit im Hintergrund arbeiten.

Das möchte ich jetzt ändern und das Alte nicht mehr mitfüttern. Ich möchte wieder mit **mehr Leichtigkeit, Gelassenheit und Energie in den Frühling starten.**

Mir fällt ein Spruch meiner geliebten Oma ein: Was Du heute kannst besorgen, das verschiebe nicht auf Morgen.

Aber wenn ich so auf meine seitenlangen Aufzählungen und der Vielzahl der Themen schaue, hilft mir nur eine starke Fokussierung, damit ich nicht schon zu Beginn kapituliere. Ich priorisiere die Liste nach dem 80/20 Prinzip wie folgt.

Welche 20 % der Themen rauben 80% meiner Energie?

Ich gehe durch die Aufzählungen und weiß sehr schnell, welche meine Energiesauger sind. Diese Erkenntnis tut gut, doch erst durchs Handeln gewinne ich langfristig neue Energie.

Daher ist der folgende Schritt für den Erfolg sehr entscheidend.

Schritt der Entscheidung: Wie gehe ich mit jedem einzelnen Thema um, das auf der 20iger Liste steht?

Abarbeiten oder Loslassen? Es ist meine Wahl.

Die Themen, die ich abarbeiten möchte, erledige ich sofort oder lege einen Bearbeitungstermin im Kalender fest. Ich bin jedes Mal verblüfft, welche Auswirkungen, dieser kleine Schritt der Terminfestlegung hat. Diese Verbindlichkeit hilft bei der Abarbeitung. Ein kleiner Tipp: Wenn ich im Termin bereits den ersten kleinen nächsten Schritt zur Bearbeitung benannt habe, komme ich beim nächsten Mal schneller ins Handeln.

Für die anderen Themen möchte ich keine Zeit mehr investieren. Diese Themen lasse ich ganz bewusst los und sage laut: „Ich entscheide mich, das Thema jetzt loszulassen.“

Das klingt sehr simpel, hilft aber, die offenen Vorhaben abzuschließen, damit Ruhe im Kopf einkehrt. Manchmal zeigen sich große Widerstände beim Loslassen von Themen. Hier kann ein Gedankenturbo (siehe Gedankenkarussell) helfen, um an die tieferen Bedürfnisse/ Motive zu gelangen. Diese können dann separat bearbeitet werden. Manchmal hilft es aber schon, sich bewusst zu machen, dass ein weiteres Mitschleppen des Themas viel Kraft kostet.

Loslassen ist wirklich sehr heilsam, schafft Platz für Neues und weckt neue Energie.

Je nach Anzahl der Themen kann es einige Zeit dauern, bis die Liste der 20% abgearbeitet ist. Aber ich weiß, dass mit jedem bearbeiteten Thema, die Last leichter wird und ich mich besser und energiereicher fühle.

Der Frühling kann kommen.

Die zahlreichen Aufzählungen (80%) beachte ich nicht weiter. Deren Abarbeitung würde mehr Zeit und Energie kosten, als sie Vorteile einbringt. Da mache ich in ein paar Monaten lieber noch einmal einen Durchlauf;-).

Hier noch einmal die Schritte im Überblick:

- Listen Sie alles auf,
 - was Sie nervt,
 - was unerledigt, ungenutzt oder unerfüllt ist
 - oder schlechte Gefühle macht.
- Finden Sie die 20 % der Themen, die 80% Ihrer Energie rauben.
- Treffen Sie für jedes Thema der 20iger Liste eine Entscheidung: **Abarbeiten oder loslassen!**
 - Abarbeiten:
 - sofort erledigen oder
 - Bearbeitungstermin festlegen
 - Loslassen: Bewusst laut sagen: „**Ich entscheide mich, dieses Thema jetzt loszulassen**“
- Erfolge feiern

Viel Spaß beim Umsetzen;-). Es lohnt sich.

Jill Doppelfeld