



Energiemanagement zur Burnout-Prävention

Praktische Ansätze für Lebensbalance & Lebensfreude

Europäischer Burnout-Onlinekongress

Klemens • Höppner
THE • ART • OF • RELATING

CONSCIOUS BUSINESS
AMBASSADOR
CONSCIOUS
BUSINESS INSTITUTE

Wie geht's?

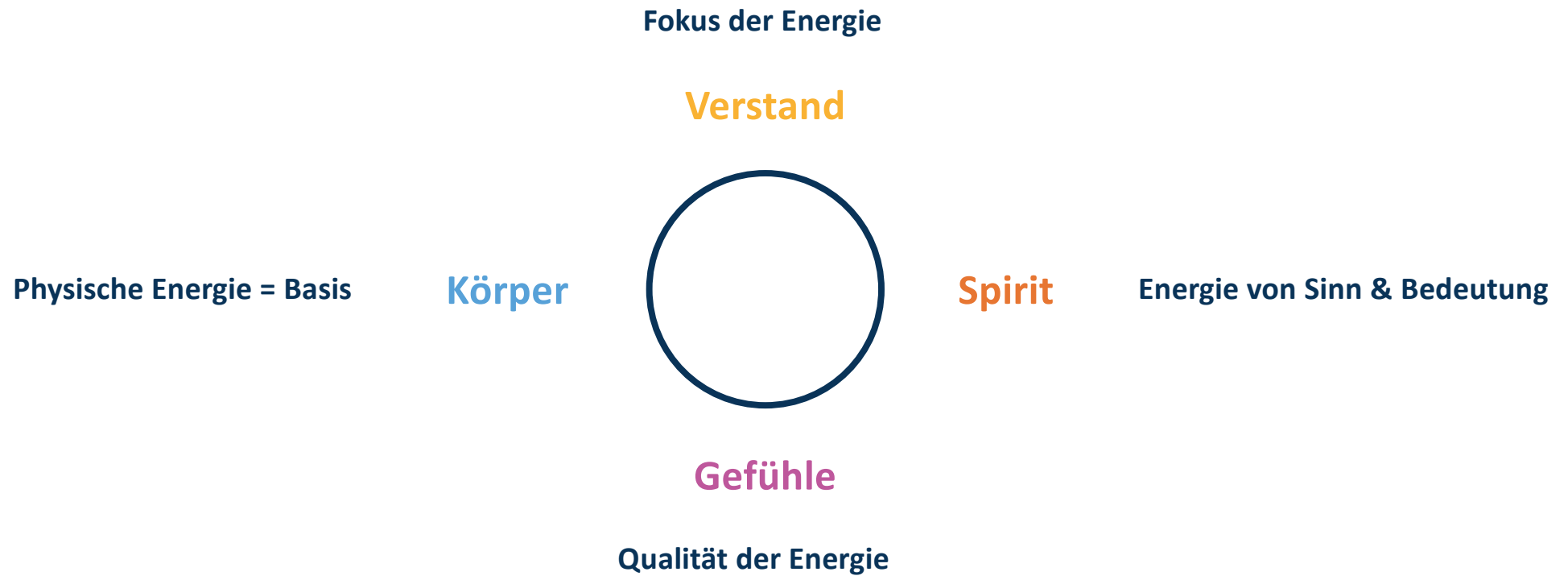
- Emotional?
- Physisch?
- Mental?

A tmen

L ächeln

I nnehalten

II. Ganzheitliches Energie-Management (nicht Zeitmanagement)



II. Ganzheitliches Energie-Management: Was nährt Dich?



Körper

- ___ Ich schaffe es nicht, regelmäßig 7-8 Stunden zu schlafen, und ich wache oft auf und fühle mich müde.
- ___ Ich lasse das Frühstück regelmäßig aus oder esse etwas, das nur wenige Nährstoffe hat.
- ___ Ich mache nicht genug Sport (zumindest 3x Herz-Kreislauf und 1x Kraft-Training pro Woche)
- ___ Ich mache keine regelmäßigen Pausen am Tag, um meine Energie zu erneuern und aufzuladen. Oder ich esse häufig an meinem Schreibtisch, wenn ich überhaupt esse.



Fragebogen aus: „Manage Your Energy, Not Your Time“, Tony Schwartz and Catherine McCarthy, HBR October 2007

Verstand

- ___ Ich habe Schwierigkeiten, mich auf eine Sache zu fokussieren und lasse mich während des Tages leicht ablenken, z.B. durch Emails.
- ___ Ich verbringe einen großen Teil meines Tages damit, auf unmittelbare Krisen und Anforderungen zu reagieren, anstatt auf mich auf Aktivitäten mit langfristigem Wert und hoher Wirkung zu fokussieren.
- ___ Ich nehme mir nicht genug Zeit zum Reflektieren, um Strategien auszuarbeiten oder für kreatives Denken.
- ___ Ich arbeite abends oder an Wochenenden und ich mache fast nie einen Email-freien Urlaub.



Fragebogen aus: „Manage Your Energy, Not Your Time“, Tony Schwartz and Catherine McCarthy, HBR October 2007

Gefühle

- ___ Ich bin häufig ungeduldig, besorgt oder reizbar bei der Arbeit und insbesondere, wenn die Arbeit herausfordernd ist.
- ___ Ich habe nicht genug Zeit für meine Familie und geliebten Menschen. Und wenn ich bei ihnen bin, bin ich nicht wirklich bei ihnen.
- ___ Ich habe zu wenig Zeit für die Aktivitäten, die mir am meisten Freude machen.
- ___ Ich nehme mir regelmäßig nicht genügend Zeit, um meine Wertschätzung für Andere auszudrücken oder mich an meinen Leistungen und dem, was ich habe, zu erfreuen.



Fragebogen aus: „Manage Your Energy, Not Your Time“, Tony Schwartz and Catherine McCarthy, HBR October 2007

Spirit

- ___ Ich nehme mir nicht genug Zeit bei der Arbeit für die Dinge, die ich am Besten tun kann und die mir die meiste Freude bereiten.
- ___ Es gibt signifikante Unterschiede zwischen dem, von dem ich sage, dass es am wichtigsten in meinem Leben ist und dem, wie ich meine Zeit und Energie nutze.
- ___ Meine Entscheidungen in meinem Leben werden häufiger von externen Anforderungen als von einem starken, klaren Gefühl für meine eigenen Lebensziele beeinflusst.
- ___ Ich investiere nicht genug Zeit und Energie darein, einen positiven Unterschied für andere oder die Welt zu machen.



Fragebogen aus: „Manage Your Energy, Not Your Time“, Tony Schwartz and Catherine McCarthy, HBR October 2007

Ergebnis: Woran müssen Sie arbeiten?

Anzahl der ausgewählten Aussagen
pro Kategorie:

Körper: _____

Verstand: _____

Emotionen: _____

Spirit: _____

Gesamtzahl: _____

Anleitung zum Gesamtergebnis:

0-3: Herausragende Fähigkeiten.

4-6: Gute Fähigkeiten.

7-10: Signifikante Defizite.

11-16: Mitten in einer Energie-Mgmt Krise.

Anleitung zum Ergebnis der einzelnen Kategorien:

0: Herausragende Energie-Management Fähigkeiten.

1: Starke Energie-Management Fähigkeiten.

2: Signifikante Defizite

3: Schlechte Energie-Management Fähigkeiten.

4: Mitten in der Krise.



Erschöpfung / Überdreht:

- Fehlender Schlaf, fehlende Ruhezeiten
- Fehlende Bewegung
- Fehlende Nährstoffe

Ideen:

- Regelmäßige Bettzeiten
- Regelmäßige Pausen
- Genügend Bewegung (10.000 Schritte / Tag)
- Achtsamkeits-Praxis / Atempraxis
- Gesundes Essen

Körper
(Physische Energie
= Basis)





Gefühle (Qualität der Energie)

„Negative“ Emotionen:

- Fehlende Freude
- Fehlende Kontakte
- Konflikt
- Selbstkritik

Ideen:

- Tiefe Bauch-Atemzüge
- Körpersinnesbewusstsein - positiv
- Selbstmitgefühl
- Essences nähren

Über-Denkend:

- „Immer an“
- „Abgelenkt sein“
- „Fixierung“
- ...

Ideen:

- Andere Bewusstseinsarten, insb. Köpersinn nutzen
- Email-Ping / Handy abstellen
- wichtigste Herausforderung zuerst
- Zeit in Natur

Verstand
(Fokus der Energie)

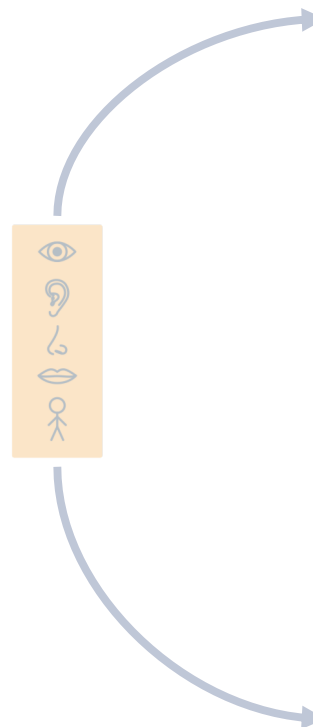


“Äußere Welt” /
Umwelt

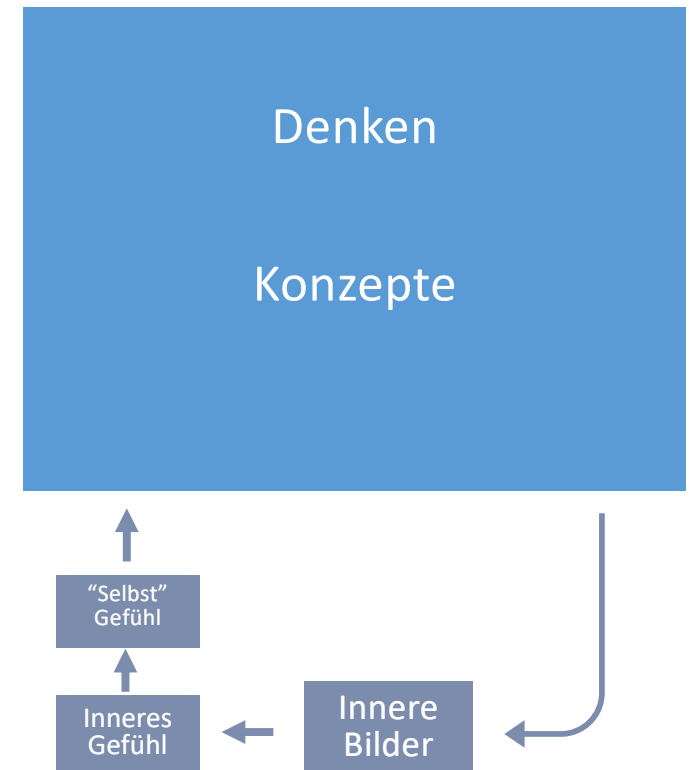
Wie erleben wir?

Wie machen wir Erfahrungen?

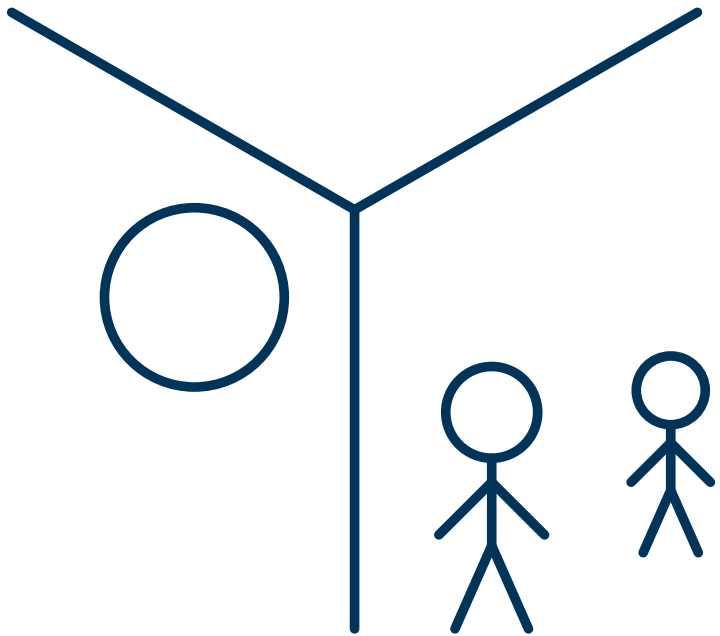
Fünf Sinnes-
Bewußtseine



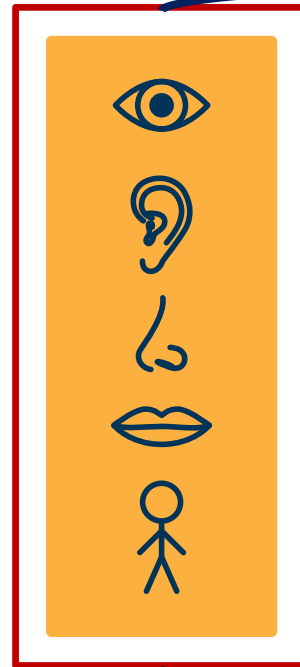
“Innere Welt” /
6. Bewußtsein



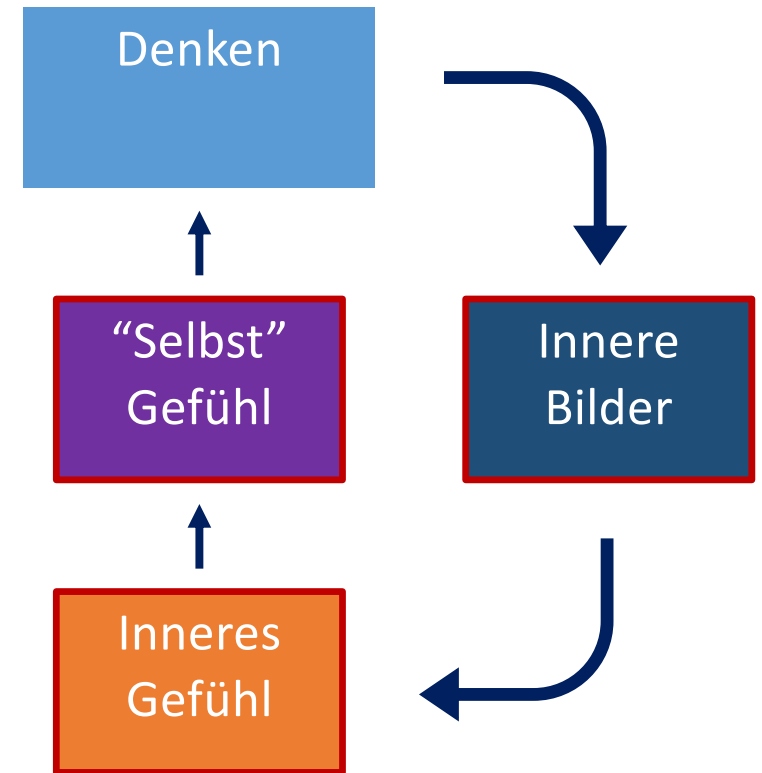
“Äußere Welt” /
Umwelt



Fünf Sinnes-
Bewußtseine



“Innere Welt” /
6. Bewußtsein





Spirit
(Energie von Sinn
& Bedeutung)

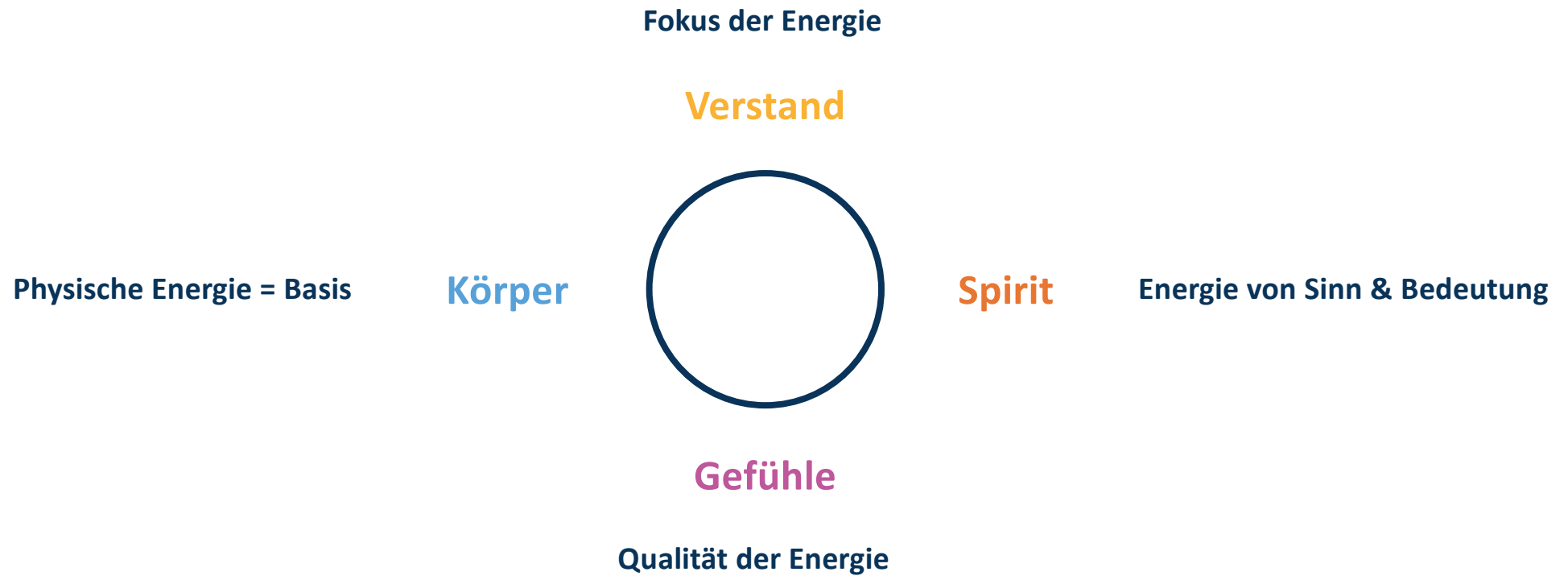
Abgetrennt:

- Einsamkeit
- Isolation
- Gefühl der Leere
- Unerfüllt-sein

Ideen:

- Zentrierung: Zurück-nach-Hause kommen
- Sinnfindung (an etwas Größerem ausrichten)
- Lebensziele finden, Werte leben
- Eigene Talente & Gaben nutzen

II. Ganzheitliches Energie-Management





The Art of Relating

kh@klemenshoeppner.de www.klemenshoeppner.de
+49 (30) 8633 4874

Conscious Business Institute

klemens@consciousbusinessinstitute.com
www.consciousbusinessinstitute.com
www.conscious-business-ambassadors.com

Download-Link:
www.klemenshoeppner.de/burnoutkongress