

# Checkliste Energiemanagement

Auch ein noch so ausgeklügeltes Zeitmanagement macht den Tag nicht länger – und bewahrt nicht vor körperlicher und seelischer Erschöpfung. Wer leistungsfähig bleiben und das Leben genießen will, sollte auf die Energie achten, die ihm zur Verfügung steht. Effektives Energiemanagement sorgt dafür, dass die körperlichen, emotionalen, mentalen und spirituellen (Sinn) Quellen des eigenen Energievorrats nicht versiegen. Es ist deshalb die Basis für die eigene Stimmungspflege (Zustandsmanagement) und die Selbstmotivation für die eigenen Ziele und damit auch Durchhaltevermögen und Ausdauer – in einem Wort: Selbstdisziplin. Man kann 4 Dimensionen dafür unterscheiden. In jeder lässt sich die Batterie durch entsprechende Verhaltensweise und „Rituale“ aufladen und sogar erweitern. Sie beeinflussen sich alle untereinander.

Dimension Nutzen	Techniken
<b>Physische Energie</b>	
<p><b>Mehr Spannkraft auch für Kopfarbeiter: Frühstückende Menschen sind wacher und bringen mehr Gedächtnisleistung Leistungsfähigkeit und Produktivität: Herz-Kreislauf-Funktionen, Kraft, Reaktionsgeschwindigkeit, Gedächtnis, Konzentration, Orientierungsvermögen, Kreativität...</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>a) Ernährung. Unser Denkgorgan braucht Glukose – und Wasser. Mit passendem Frühstück beginnen. Allgemein gesunde Ernährung (viel Obst, kaum Zucker und Weißmehl, wenig Fleisch) und nicht so spät essen. Suchtmittel wie Koffein, Nikotin und Alkohol weitgehend vermeiden.</li> <li>b) Ausreichend Schlaf ist die Basis für die eigene Leistungsfähigkeit</li> <li>c) Nutzung der Wellenbewegung menschliche Energie (Perioden von 90-120 Minuten) durch entsprechende Pausen und sogar ein Mini-Nickerchen.</li> <li>d) Regelmäßige Bewegung im aeroben Bereich des Pulses – doch mit einmal kurz schwitzen pro Tag.</li> <li>e) Gewicht kontrollieren.</li> </ul>
<b>Emotionale Energie</b>	
<p><b>Höheres Denk-, Entscheidungs- und Innovationsvermögen</b></p> <p>Der Einfluss positiver und negativer Gefühle auf die menschliche Leistungsfähigkeit ist wissenschaftlich gut dokumentiert.</p>	<p>Was tun, wenn emotional leergelaufen?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a) Aktivitäten, die man liebt und in die man sich ganz versenken kann, z.B. Malen, Radtour</li> <li>b) Fernsehen vermeiden, leert eher</li> <li>c) Sozialkontakte als machtvolleres Mittel, obwohl Aufbau zunächst Investition erfordert. Familie und Freunde.</li> <li>d) Anderen Menschen etwas Gutes tun, ändert sofort die eigene Stimmung.</li> <li>e) Tiefenatmung/Entspannung/Meditation bei hochkochender negativer Energie.</li> <li>f) Neue Perspektive einnehmen.</li> <li>g) Techniken des Zustandsmanagements mit Bilderwechsel lernen.</li> <li>h) Vermeidung vieler Entscheidungen und Verlockungen, siehe weiter unten.</li> </ul>

<b>Mentale Energie</b>	
<b>Höhere kognitive Potenz, z.B. Gedächtnisleistung, Körperkoordination, Sprache, räumliches Vorstellungsvermögen Kreativität</b>	<p>Stark verbunden mit physischer Energie, darum gleiche Empfehlungen. Dazu noch:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a) Beste Einfälle bei Entspannung und Muße</li> <li>b) Vermeiden von Multitasking und ständiges Taskswitching (Gehirnoverload). Achtung auf Verlockungen der Technologie.</li> <li>c) Regelmäßige Meditation, z.B. TM.</li> </ul>
<b>Ideelle und spirituelle Energie</b>	
<p><b>Der Mensch ist ein Wesen, das sich nach Sinn im Leben sehnt. Für ein Projekt, an das man glaubt, kann man Tag und Nacht ackern. Das verleiht Flügel.</b></p> <p>Eine sinnvolle Beschäftigung steht ganz oben auf der Wunschliste der Berufstätigen.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>a) Man muss den Sinn des eigenen Lebens selbst erschaffen.</li> <li>b) Man muss diesen Sinn immer wieder erneuern, auffrischen, neu ausrichten.</li> <li>c) In guter Stimmung hat man mehr Blick für das Große Ganze.</li> <li>d) Die eigenen Werte erkennen und sie auch leben. – Sich dafür von den Erwartungen anderer befreien.</li> <li>e) Eigene Ziele mit Gefühlen und Stolz aufschreiben und möglichst malen. Möglichst auch die persönliche Lebensvision.</li> </ul>

Das Wissen, wo sich die Zapfstellen für Energie befinden, reicht nicht aus. Man muss sie auch anfahren. Selbstkontrolle und Disziplin strengen die Psyche jedoch an. Wie kann es gelingen, die Vorsätze und Möglichkeiten der obigen Techniken energiesparend umzusetzen? **Die Antwort lautet: Rituale.** Ritualisierte Handlungen laufen praktisch automatisch ab. Beispiele: regelmäßige Trainings, Ess-, Entspannungs- und Konzentrationsroutinen „zelebrieren“. Um diese zu implementieren ist es hilfreich, möglichst präzise zu definieren, was man genau tun will, wann und auch warum. Nach ein paar Wochen werden sich diese Rituale automatisieren. Hierzu gehört auch die Vermeidung vieler (Routine-)Entscheidungen, Verführungen und Verlockungen. Sie senken unsere Energie (sog. Decision fatigue) und nehmen uns von unserer Willenskraft. Letztere benötigen wir auch für unsere Selbstdisziplin.



### **Literatur**

**Anette Schäfer, Energiemanagement: So bleiben Sie bei Kräften, Psychologie Heute 1-2009, S. 20-27.**

Dieser Artikel ist weitgehend in die obige Checkliste eingegangen.

**Huhn, Gerhard/Backerra, Hendrik, Selbstmotivation, Sich selbst gewinnen lassen, Hanser Verlag, München-Wien 2002, ISBN 3-446-22091-7**

Arbeitsbuch, in dem das bekannte Flow-Modell um eine dritte Dimension erweitert wird: die Werte, Wünsche und Ziele. Mit großem Gewinn zum Lesen und Durcharbeiten, mit einem spürbaren Motivationsgewinn. Es entsteht Klarheit über persönliche Ziele und dadurch Handlungsenergie.

**Kemeröz, Tamer, FOODSPORT, Gesund und schlank trotz Zeitmangel, GABAL Verlag, Offenbach, 2006, ISBN 3-89749-633**

Das Thema Ernährung und Bewegung für Menschen mit wenig Zeit und viel Verantwortung. Ausgezeichnete Tipps zur Zeitplanung und Rezepte.