



## **mehr Energie, mehr Lebensfreude mehr persönliche Weiterentwicklung**

Energien beeinflussen menschliches Leben. Gedanken steuern Energien – Beides zusammen entscheidet, ob Ihr Alltag erfreulich oder belastend wirkt, ob sich Ihre Lebensträume erfüllen. Gegenwart und Zukunft entscheiden sich zum großen Teil durch die Qualität Ihrer Gedanken, die von Kind an durch Vorbild und Gewohnheit geprägt sind und vielleicht revidiert werden wollen. Reservieren Sie sich ein paar Minuten, um folgenden Fragen zu beantworten:

- Wo spüre ich derzeit meine Energie, wo ist Kraft – wo fühle ich mich stark?
- Wie erlebe ich meinen Alltag, ist mein Fazit am Abend beglückend?
- Welche Gedankenrichtung überwiegt in meinen Gesprächen mit anderen?
- Was fällt mir im Alltag auf, ist das Schöne, Konstruktive im Vordergrund?
- Was nehme ich wahr in Situationen – gelingt mir objektiv zu bleiben, oder neige ich zu Vermutung, Interpretation, Zweifel?
- Wie groß sind meine Energiereserven – reichen Sie mir aus?
- Sehe ich in Begegnungen/ Angelegenheiten zuerst die „Schokoladenseiten?“
- Sind Veränderungen für mich inspirierend – packe ich sie kraftvoll an?
- Wie stark beschäftigt mich täglich in Gedanken und Taten mein Lebenstraum?  
Kenne ich meine Sehnsüchte? Wie sehr fördere ich ihre Erfüllung?

Wirkliches Erwachsensein beginnt nur selten im Alter des Wahlrechtes in Deutschland. Vielmehr lenken Erziehungsleitlinien, Vorbilder und Gewohnheiten aus der Jugend das Schicksal von Menschen, bedürfen daher im Laufe des Lebens der Überprüfung, um wirklich erwachsen fühlen und reagieren zu können. Erst wenn ein Mensch wagt, zu hinterfragen, und, wo nötig, zu verändern zugunsten der Erfüllung eigener Lebensträume kann wirklichen Er“wach“senen gesprochen werden. Die Bestimmung des Menschseins ist: Glück zu erleben und zum Glück Anderer beizutragen. Je früher Sie dies für Ihr eigenes Leben erkennen, je zügiger Sie (um)denken und Entscheidungen treffen, um sich energetisch aufgeladen und glücklich zu fühlen und Andere damit zu beglücken, umso mehr spüren Sie, dass Ihre Energiereserven zunehmen, Ihre Ausstrahlung, Ihr Charisma zunimmt und auf Ihre Umgebung ausstrahlt. Ein hoher Energiestand ist die Grundlage für eine gesunde, glückliche Existenz und auch dafür, Andere dazu zu inspirieren, sich ebenfalls um die eigene Lebensenergie zu kümmern, d.h. erwachsen zu werden.

Hier ein paar erste persönliche Erfahrungen und Tipps zur Steigerung Ihrer Energie, zur Gedankenhygiene, zu einem glückliche(re)n Leben – TEIL 1 -

**1) Beginnen Sie den neuen Tag mit liebevollen Gedanken ...** Ganz gleich, wie früh Sie am Morgen aufstehen, beruflich oder familiär gefordert sind: Danken Sie für den neuen Tag, den Sie geschenkt bekommen! Eine kurze Meditation noch im Bett, ein kleines Gebet, ein Wunsch für Ihren Tag...

**2.) Akzeptieren und lieben Sie, was Sie JETZT sehen ...** Was ist, das ist... für diesen Moment in Ordnung... auch wenn Sie den Zustand später verändern, der Moment ist einfach ok für diesen Moment! Schauen Sie in den Spiegel – liebevoll in das Gesicht der Person, die für Sie den ganzen Tag wichtig bleiben soll: Sie sind liebenswert! Trainieren Sie am frühen Morgen genauso wie Ihre Muskeln, sich so anzunehmen, wie Sie sind: natürlich sind die Haare zerzaust vom Schlaf, das Gesicht vielleicht noch etwas verschlafen, ein paar Fältchen mehr durch das Kissen... - erkennen Sie aber auch: sie sind wieder „gesund“ aufgewacht – dürfen einen neuen Tag erleben, neugierig sein, was er bringen wird: Alle Möglichkeiten sind Ihnen offen!

**3) Steigern Sie Ihre Energie im Gesang ...** Ob in der Badewanne, im Auto oder beim Wandern: Ein fröhliches Lied hebt die Stimmung. Gesang macht glücklich und stärkt das Immunsystem. Wann haben Sie das letzte Mal gesungen? Singen baut Energie auf, stimuliert Körper, Geist und Seele. Es macht Leistung wieder möglich, fördert Kommunikation und soziales Verhalten. Singen macht Lust, baut Energie auf, um emotionale Spannungen auszugleichen, kann auch helfen Trauer zu bewältigen. Yehudi Menuhin, der berühmte Musiker und Geiger, empfand das Singen als die eigentliche Muttersprache des Menschen. Der Musikpsychologe und Sänger Dr. Karl Adamek befasst sich in seinen Abhandlungen intensiv mit Gesang und seinen Auswirkungen auf die Gesundheit und hat entdeckt, dass Singen von Kind an eine wichtige Energiequelle für das Leben ist und nur 5 Gesangstunden pro Woche in der Schule ausreichen würden, dass sich Aufmerksamkeit und der gesamte Notendurchschnitt verbessern würde!

**4) Entdecken Sie die Dankbarkeit als Energiespender ...** wer die Kraft der Dankbarkeit erkannt und gespürt hat, weiß, was ich damit meine. Dankbar sein, für alles was wir im Leben erfahren und bekommen ist ein Grundpfeiler unter den Energiespendern. Wer dankbare Gedanken zulässt, ist ausgefüllt – hier haben destruktive Gedanken kaum Platz! Wofür können Sie / wir danken? Wenn Sie diese Zeilen lesen, können Sie dankbar sein für ein gutes Augenlicht, für die Fähigkeit überhaupt lesen gelernt zu haben, für das Geschenk, diese Gedanken zum Lesen bekommen zu haben... Dankbarkeit entsteht aus achtsamem Wahrnehmen der täglichen „Normalitäten“, der täglichen Geschenke. Entdecken Sie bei sich selbst, wofür Sie dankbar sein können. Ihr Leben und was Sie täglich bekommen ist ein Geschenk, ein bevorzugtes...

**5) Gewinnen Sie Energie durch das Trainieren von Geduld in Ihrem Leben ...** kennen Sie aus Ihrem Alltag die sogenannten Energieräuber? Termindruck gehört hier unter anderem auch dazu. Alles soll inzwischen immer schneller vonstattengehen. Auch will so Vieles möglichst schnell erledigt und erlebt werden. Der Freizeitstress nimmt zu, weil möglichst viel in möglichst kurzer Zeit erlebt werden will – die Folge auch von angenehmen Terminen ist „Energieverlust“, sich ausgelaugt fühlen, Müdigkeit und Leistungsabfall. Ein altes chinesisches Sprichwort trifft den Kern. „Wenn Du es eilig hast, mache langsam...“, bekannt auch: „Eile mit Weile“... - hier ein sehr schöner Text von Rainer Maria Rilke „Über die Geduld“



Über die Geduld  
(von Rainer Maria Rilke)

Man muss den Dingen  
die eigene, stille  
ungestörte Entwicklung lassen,  
die tief von innen kommt  
und durch nichts gedrängt  
oder beschleunigt werden kann,  
alles ist austragen – und  
dann gebären...

Reifen wie der Baum,  
der seine Säfte nicht drängt  
und getrost in den Stürmen des Frühlings steht,  
ohne Angst,  
dass dahinter kein Sommer  
kommen könnte.

Er kommt doch!

Aber er kommt nur zu den Geduldigen,  
die da sind, als ob die Ewigkeit  
vor ihnen läge,  
so sorglos, still und weit...

Man muss Geduld haben

Mit dem Ungelösten im Herzen,  
und versuchen, die Fragen selber lieb zu haben,  
wie verschlossene Stuben,  
und wie Bücher, die in einer sehr fremden Sprache  
geschrieben sind.

Es handelt sich darum, alles zu leben.  
Wenn man die Fragen lebt, lebt man vielleicht  
allmählich,  
ohne es zu merken,  
eines fremden Tages  
in die Antworten hinein.

Mancher Gedanke will sich setzen, oder fordert neue Gedanken heraus. Wie geht es Ihnen mit diesen Gedanken? Vielleicht interessiert Sie mehr? Haben Sie eigene Ideen dazu entwickelt?! Erzählen Sie darüber! Übrigens: Ein offenes Geheimnis ist, es gibt einen Teil II – lassen Sie sich überraschen!  
Herzliche Grüße und bis bald

**Mechthilde Gairing, Heilpraktikerin, # 06322 – 92294 Gesundheits- und Naturheilpraxis, [www.laboni.de](http://www.laboni.de)**