

# ENERGIE-MANAGEMENT

## Arbeitsbuch Coaching Teil 1



Hallo und willkommen! Wir kümmern uns ab jetzt intensiv um dein **Energie-Management** - DIE Basis für dein **nachhaltig** erfolgreiches Business, in dem **du dich frei fühlst!**

### ENERGIE-TEMPERATUR

Du kennst das doch mit dem Messen der Temperatur. Es gibt einen **guten neutralen Bereich**, in dem wir **uns "normal" fühlen**. Und dann gibt es noch Bereiche, die mit Vorsicht zu genießen sind: wenn Temperatur etwas höher geht, kann es noch ganz gut sein, wenn sie dauerhaft zu hoch steigt, dann ist das alles andere als gut, und wenn sie zu niedrig wird, ebenso.

Und genauso verhält es sich mit **unserer Energie-Temperatur**. Wir, Introvertierten, haben einen **relativ schmalen Energie-Wohlfühlbereich**. Zu viel ist nicht gut, zu wenig auch nicht. Vielleicht erscheint es dir unlogisch. Versuchen denn nicht alle heutzutage immer mehr Power zu bekommen, um immer mehr leisten zu können?

Natürlich ist es super, wenn man (zu) viel Energie hat. Leider führt es dann meist dazu, dass man sich vor lauter Freude komplett verausgibt, weil man sich dann zu viel vornimmt, statt sich diese Energie gut einzuteilen.

**Wichtig zu wissen ist:** Zu viel Power, die du als introvertierter Mensch gleich in Handlungen/Arbeit umsetzt verbrennt auf Dauer unproportional viel Energie, so dass **danach ein richtiger Einbruch kommt**, von dem man sich dann nicht so mal eben wieder erholt.

**Das heißt, deine vorrangige Aufgabe ist es zu lernen, die Energie-Niveau auf einem möglichst konstanten Niveau zu halten.**

Folgende Aufgaben helfen dir bei diesem Lernprozess.

## **ARBEIT MIT DEM ENERGIE-THERMOMETER**

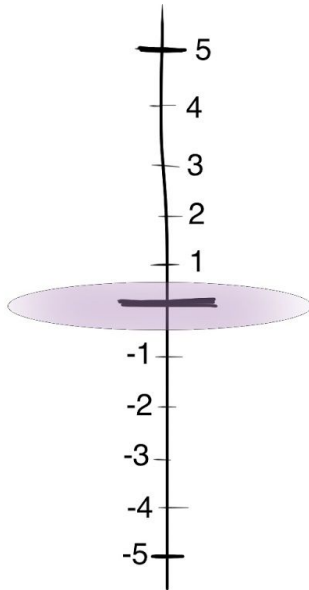
Als erstes ist es wichtig, dass du dich selbst auf dich und deine Energie kalibrierst, also einstellst. Das geschieht durch gezielte Beobachtung und Erfassung von Daten über einen Zeitraum von min. 1-2 Wochen. Je mehr Daten du hast, desto mehr lernst du dich kennen und wahrzunehmen. Was anfangs noch etwas Zeitaufwand und Konzentration erfordert, geht mit etwas Übung in die Routine über und wird nahezu automatisch geschehen.

Jeder Mensch ist unterschiedlich und hat eigene Vorlieben und Energie-Speicher. Deswegen helfen da die Tipps und Tricks von anderen nur bis zu einem gewissen Grad. Richtiges Bewusstsein erreicht man nur dann, wenn man sich selbst gut kennt.

Nun zu deinen Aufgaben:

Dieses Thermometer wird in der nächsten Zeit dein ständiger Begleiter sein. **Bitte nutze also einen Notizblock für deine Aufzeichnungen.**

## AUFGABE 1: ENERGIE-TEMPERATUR INTUITIV BESTIMMEN



Bitte "miss" deine Energie-Temperatur sowohl sofort nach dem Aufstehen, als auch im Verlauf der Tages nach jeder Aktion/Aufgabe, die du bewältigt hast, aber auch nach jeder Pause, Hobby-Einheit und vor dem Schlafengehen.

Zuerst geht es um eine intuitive Zuordnung deines Wohlfühls zu einer Zahl auf dem Thermometer, ohne dass es richtig/falsch sein kann, ohne dass du genau weißt, warum. Einfach spontan und ohne nachzudenken. In der Mitte ist 0 - also normal, je weniger Energie du spürst, desto weiter im Minusbereich wird die Zahl liegen, je mehr Energie du spürst, desto weiter im Plusbereich.

Zeichne in deinem Heft dieses Thermometer zu der jeweiligen Uhrzeit und kreise die Zahl darauf ein.

## AUFGABE 2: KRITERIEN DER ENERGIE-TEMPERATUR WAHRNEHMEN

Nach dem du die Zahl intuitiv bestimmt hast, geht es darum, klar zu bekommen, woran DU das

festmachst, denn das ist ja rein subjektiv. Es geht dabei ausschließlich **um deinen Körper**: Was fühlst/spürst du körperlich? Gerade für uns, Introvertierte, die sehr im Kopf und der Gedankenwelt verhaftet sind, ist es eine DER Aufgaben: **unseren Körper und seine Wahrnehmung zu erobern**.

**Wie du das genau machst, zeige ich dir in meinem nächsten Online-Training.**

**Willst du dabei sein? Melde dich jetzt kostenfrei an! Ich informiere dich über das Datum und die Uhrzeit.**

**[KLICKE HIER, UM DICH JETZT ZUM ONLINE-TRAINING ANMELDEN!](#)**

### AUFGABE 3: DATEN ERFASSEN

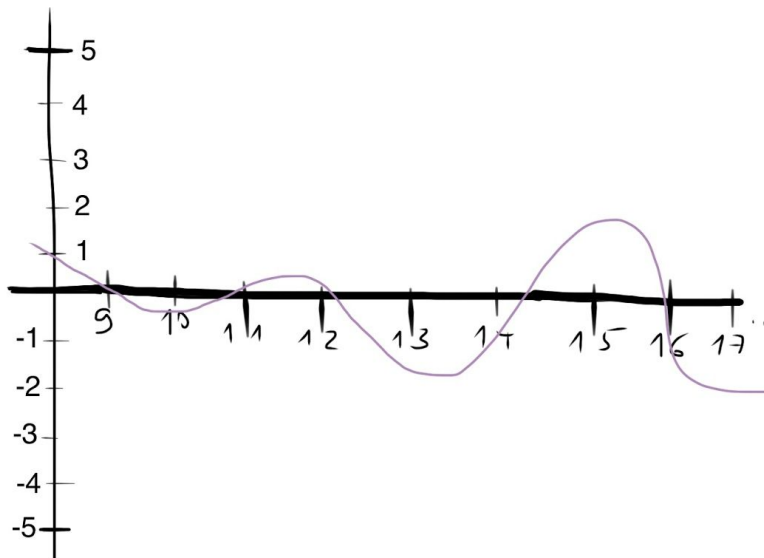
Nun trägst du das von dir Wahrgenommene in diese Tabelle ein:

Uhrzeit	Temperatur	Tätigkeit (was und wie lange)	Kriterien / Körperscan

## AUFGABE 4: ENERGIE-TAGESKURVE (BONUS)

Es ist gut, wenn du abends, kurz bevor du ins Bett gehst, noch die Kurve deiner Energie über den Tag verteilt aufzeichnest, damit hast du deine Energie auf einen Blick auch im zeitlichen Verlauf über längere Zeiträume. Alle Ausschläge werden darauf erkennbar sein und helfen bei unserer Auswertung und entsprechende bei der Gestaltung deines Business.

Unten siehst du ein unvollständiges Beispiel, wie die Kurve aussehen kann. Die senkrechte Skala kennst du ja schon von dem Energie-Thermometer. Die waagerechte Skala ist die Uhrzeit von deinem aufstehen bis zu der Zeit, in der du schlafen gehst. Je mehr Daten du im Laufe des Tages erfasst hast, desto aussagekräftiger ist die Kurve.



**Tipp: Wenn du etwas Routine beim Erfassen deiner Energie-Daten hast, kannst du diese Kurve auch schon gleich für Aufgabe 1 nutzen.**

Danke für dein Engagement! Ich weiß, dass das erstmal nach Zusatzarbeit klingt. **Sie wird sich aber 1000-fach auszahlen**, wenn sich diese Bewusstheit ins Fleisch und Blut übergegangen ist und du irgendwann mal kaum mehr Hilfsmittel benötigst, um deine Energie bewusst nicht nur wahrzunehmen, sondern auch zu steuern. :-)

**Deine Ergebnisse, und weitere Vorgehensweise können wir gern in meinem nächsten Online-Training besprechen.**

**Wie du das genau machst, zeige ich dir in meinem nächsten Online-Training.**

**Willst du dabei sein? Melde dich jetzt kostenfrei an! Ich informiere dich über das Datum und die Uhrzeit.**

**[KLICKE HIER, UM DICH JETZT ZUM ONLINE-TRAINING ANMELDEN!](#)**

**Alle, die sich angemeldet haben, bekommen eine Aufzeichnung**

Ich wünsche dir viel Erfolg bei deinem neuen Energie-Management.

Und wenn du Fragen hast, ich beantworte sie dir gern in meiner **Facebook-Gruppe** **“INTROVERTIERT: Jenseits der Klischees!”**

---



**Hallo, mein Name ist Natalie Schnack.**

Als Business-Mentorin helfe ich seit 8 Jahren introvertierten Solo-Unternehmern ein Business auszubauen, in dem sie sich frei fühlen: finanziell, zeitlich, örtlich, persönlich.

Ich arbeite online, egal, ob ich gerade im Norden von Deutschland, oder auf den Kanaren bin. Diese Ortsunabhängigkeit macht mich glücklich und ich fühle mich frei.

Gern unterstütze ich dich dabei, dich *klar zu positionieren, richtige Kunden zu gewinnen* und ein *Business aufzubauen, das zu dir und deiner Persönlichkeit passt*, das funktioniert und dich glücklich macht.

Buchautorin von "Leise überzeugen: Mehr Präsenz für Introvertierte" (humboldt Verlag, 2014)

und "30 Minuten Selbstbehauptung" (GABAL Verlag, 2014)