

Patienteninformation: Energieübung

Diese Übung können Sie bei Schwäche, Stress und Energiemangel anwenden.

Empfohlen ist, sie mindestens an einem Tag wöchentlich konsequent durchzuführen, evtl. auch öfter je nach dem was sich aus unserem Gespräch oder aus Ihrer Erfahrung ergibt.

Sie verfolgen damit u. a. folgende Ziele:

1. Wenn Sie sich in Ihren Äußerungen defensiv verhalten, kann sich Ihr Mitmensch, mit dem Sie im jeweiligen Augenblick zu tun haben eher entfalten. Auch Momente des Schweigens, der Gesprächsruhe gehören dazu; sie sind manchmal ungewohnt, ja unangenehm, besonders wenn Sie schon tief im Stress gefesselt sind.
2. Wenn Sie auf die Gesprächsbeiträge und Lebensäußerungen der Menschen in Ihrer Umgebung achten (erfordert und stärkt die Achtung vor ihnen), lernen Sie kennen, was sie bewegt und Sie verstehen sie besser.

Was anfänglich ängstigen kann, wird bald Quelle der Energie, der Stressbewältigung und der Freude: Vieles, was Ihnen unpassend, schräg, oder gar falsch erscheint im Reden und Tun der anderen, können Sie zunächst stehen lassen.

Durchführung der Übung:

Sie dürfen für einen Tag (oder für mehrere Tage) pro Woche nur sprechen wenn sie jemand loben oder Sie sich bedanken wollen bzw. wenn Sie etwas gefragt werden.

Modifizieren Sie wenn nötig den Sinn der Übung auf Ihre Verhältnisse, bleiben Sie aber so konsequent wie möglich. Die eigene Erfahrung wird Ihnen vieles zeigen.

Bleibende Ergebnisse sehen Sie nur bei konsequenter Anwendung und nach etwa zweimonatiger Einübung.

Dauer der Übung: Ein Jahr. Viele von Ihnen werden diese Übung so schätzen lernen, dass sie immer etwas Sehnsucht nach den gemachten Erfahrungen haben. In diesem Fall sollten Sie eine Lebenshaltung daraus machen.