

13-24 PUNKTE = UPPTS! DU FÄHRST OFT AN DER RASTSTÄTTE VORBEI...

ENERGIE-LEVEL

Im mittleren Bereich



STRESS-LEVEL

Mittlere Schwankungen – erholt sich hin & wieder – bewegt sich vor allem bei herausfordernden Situationen nach oben



BURNOUT-GEFAHR

Mittel



Im Leben geschieht ständig etwas, es steht nie still. Ob im Berufsleben z. B. ein wichtiges Projekt, Veränderungen oder Herausforderungen im Team anstehen, oder ob Dich im Privatbereich die Familie oder Situationen fordern. Je nach individuellem Energie-Level und Stresspegel kann die eine Persönlichkeit schwieriger, die andere Persönlichkeit leichter damit umgehen. Dies hängt davon ab, welche Denkweisen und Verhaltensmuster Deine Persönlichkeit ausmachen.

Manchmal kommt es vor, dass solche Phasen in Deinem Leben auftauchen und Dich dann in Stress versetzen. Wenn die Phasen einmal länger dauern und nahe beieinander liegen, kann es sein, dass Dein Energie-Level sinkt und Dein Stresspegel steigt.

Außerhalb dieser Phasen hast Du Deinen Stresspegel gut im Griff und Du schaffst es auch, Deinen Energie-Level stabil zu halten. In herausfordernden Phasen weißt Du meistens genau, wo und warum Du Energie verlierst und schaffst es auch oft nach einer gewissen Zeit gegenzusteuern. Damit hältst Du Deinen Stresspegel wieder unter Kontrolle.

Dass Du Dir Zeit für diesen Quick-Check genommen hast, zeigt, dass Du selbst um diese Phasen weißt und spürst, dass es für Dich noch Potential zur Entwicklung in diesem Bereich gibt. Viele Menschen geben sich mit diesem Energie-Level bereits zufrieden, oft Jahre lang. Und irgendwann kommt dann der Moment, in dem die Phase länger dauert und die nächste sehr nahe liegt ... und dann ist plötzlich alles anders.

Deshalb: Du bist ganz gut auf der Autobahn des Lebens unterwegs. Doch ab und zu übersiehst Du die Ausfahrt zur nächsten Service-station. Wenn Du einmal öfters Rast machst, dann hast Du weiterhin eine bestimmt schöne Reise vor Dir. Verschiebst Du jedoch wieder Deinen Stopp an der Raststätte, um alles wieder aufzufüllen, weil

es gerade gut läuft und weil Du viele Termine hast, ...

... dann nimmt der Verschleiß zu und zu und Du musst irgendwann stehen bleiben.

Die gute Nachricht ist: Energielos, gestresst und pausenlos zu funktionieren muss nicht sein!

90% von allem was wir tun, tun wir aufgrund von Gewohnheiten! Der Erfolgreiche hat in erster Linie einfach andere Gewohnheiten als der Erfolglöse. Der Gesunde hat andere Gewohnheiten als der Kranke. Der innerlich Ausgeglicene hat andere Gewohnheiten als der Gestresste. Und das heißt keinesfalls, dass der Ausgeglicene weniger Verantwortung, TO DOs oder Herausforderungen hat als der Gestresste.

Wenn Du also etwas verbessern möchtest – ganz gleich in welchem Bereich auch immer – dann gilt es, Deine „Rastfähigkeit“ zu trainieren. Dann gilt es, förderliche Gewohnheiten zu entwickeln. Und zwar so, dass Du Dein Energie-Level nachhaltig hoch hältst und Deinen Stresspegel konstant tief hältst.

Wie machst Du das in Deinem Alltag?

Indem Du in kleinen, aufeinander aufbauenden Schritten vorgehst. Denn Gewohnheiten entwickeln sich weder in einem Videokurs, noch in einem Buch oder an einem Seminar-Tag.

In unserem „ENERGY“-Newsletter erhältst Du nach und nach kleine Inputs, die Dich dabei unterstützen, Deinen Energie-Level zu erhöhen.

Den ersten „ENERGY“-Newsletter findest Du bereits jetzt in Deinem Postfach. Schau doch gleich einmal hinein und setze gleich den ersten Schritt zu (noch) weniger Stress und (noch) mehr Energie.