

## **Du hast zu häufig die Qual der Wahl?**

### **Dieses Buch zeigt dir, wie du deine Energie entspannt fokussierst**

Tausend Ideen, tausend Möglichkeiten – und das jeden Tag? Schon in der Schule hast du alle paar Monate ein neues Hobby, eine neue Sportart ausprobiert, bist nie richtig bei der Stange geblieben? Weil dir viele Dinge auf Anhieb gut gelingen, hast du es noch in keinem zur Meisterschaft gebracht? Du möchtest am liebsten mehrere verschiedene Lebensentwürfe parallel leben? Ist dir manchmal nicht bewusst, warum sich dein Leben so entwickelt hat, wie es sich jetzt anfühlt?

Dann kennst du die sprichwörtliche „Qual der Wahl“. Wobei, nach außen darfst du sie nicht so nennen, obwohl es sich deutlich so anfühlt. Denn deine Freunde, Kollegen, Familie ... beneiden dich um all die Türen, die dir offen stehen. Manchmal schämst du dich, weil du aus all diesen tollen Möglichkeiten scheinbar so wenig „herausholst“. Du möchtest gerne mehr Struktur in deine bunte Welt bringen? Du möchtest deine Energie fokussieren auf das, was dir wirklich wichtig ist?

Dann ist dieses Buch für dich geschrieben.

### **Die Qual der Wahl**

Jeden Tag sind Entscheidungen zu treffen: Mit den Kollegen abends noch einen trinken gehen oder sich lieber gemütlich auf die Couch legen. Sport machen oder Spanisch lernen. Kochen oder essen gehen. Günstig einkaufen oder teuer. Sich um die Familie kümmern oder Freunde treffen. Stellenausschreibungen durchforsten oder versuchen, dem Chef positiv aufzufallen. Sich nebenberuflich weiterbilden oder Überstunden machen. Studium oder Ausbildung. Einen

„vernünftigen“ Beruf wählen oder seine Leidenschaften verfolgen. Oder, oder, oder ...

Jede Entscheidung bedeutet den Abschied von einer oder mehreren anderen Möglichkeiten, die ebenso verlockend erschienen. Deine Phantasie malt sich zu jeder Alternative ein ganzes Leben aus. Wenn dir eine große Auswahl an potentiellen Gestaltungsmöglichkeiten für dein Leben zur Verfügung steht, hast du es nicht einfach. Dein Leben ist komplex und kompliziert. Und gleichzeitig unheimlich reich. Unheimlich, aber reich.

Du wünschst dir etwas weniger unheimlich und etwas mehr reich, weißt aber nicht, wie du das anstellen sollst? All deine Energie scheint dafür „draufzugehen“, sich dem „unheimlich“ zu stellen und für „reich“ bleibt nichts mehr übrig? Dann lies weiter und ich erkläre dir in vier einfachen Schritten, wie du

1. analysierst, wohin deine Energie fließt
2. deiner Intuition vertraust und dadurch Energie einsparst
3. noch mehr Energie einsparst, indem du neue Routinen etablierst
4. und deine Energie auf deine Auswahl konzentrierst.

### **Zu viel oder zu wenig Energie?**

Wenn dich all die vielen bunten Möglichkeiten quälen, so hat das meist einen guten Grund: Nämlich, dass du die Fähigkeiten und Ressourcen besitzt, all diese Möglichkeiten zu leben. An dieser Stelle halten viele ein und sagen sich „Mein Problem ist, keine Entscheidungen treffen zu können.“ Ich behaupte: Es geht gar nicht darum, Entscheidungen zu treffen oder nicht. Es geht darum, möglichst viele Entscheidungen möglichst energiereich zu leben.

Vielleicht probierst du häufig das ein oder andere aus und verzagst dann, wenn du nicht „bei der Stange bleibst“. Das ist kein Entscheidungsproblem. Hier stellt sich vielmehr die Herausforderung, alles, was du tust, von Herzen zu tun. Wenn du dich in eine Sache investierst, und sei es auch nur kurze Zeit, deine Energie, Leidenschaft und Herzblut hineinfließen lässt, kreierst du ein feedback, eine Resonanz, die dir neue Energie zuführt – genau, um „bei der Stange zu bleiben“.

Wenn du dich dagegen zu einer Sache zwingst, wird sie deine Energie überproportional „verschlingen“. Je mehr du gegen innere Widerstände ankämpfst, umso schlimmer wird es. Kein Wunder, dass du dich energie- und antriebslos fühlst.

Dieses Prinzip gilt nicht nur absolut, sondern auch relativ. Was bedeutet das? Auch wenn du eine Sache liebst und dich investierst, kann diese zum „Energieräuber“ werden. Nämlich dann, wenn du versuchst, mehr Ressourcen (und insbesondere Zeit) in die Sache zu investieren, als du mit Liebe und Leidenschaft aufbringen kannst. Sobald du dich nur noch lustlos mit etwas beschäftigst, wird diese Beschäftigung vom Energiespender zum Energieräuber. Du hast also nie „zu wenig Energie“. Sie fließt nur manchmal in schwarze Löcher, die zu Bumerangs werden und statt deine Reserven durch feedback und Resonanz aufzufüllen weitere Energie absaugen.

### **Wie du deine Energie erkennst und lernst, sie zu steuern**

Als erstes musst du also erkennen, wo deine überreiche Energie hinfließt. Mache dazu eine Liste oder eine MindMap mit allen Personen, Aktivitäten und Umgebungen, mit denen du dich beschäftigst. Du kannst dazu entweder brainstormen und erst mal alles, was dir einfällt, auf einem Blatt aufschreiben. Notiere danach die einzelnen Begriffe auf kleine Zettel und ordne sie

verschiedenen Kategorien zu. Oder du beginnst direkt auf einem möglichst großen Papier. Schreibe dabei dich selbst in die Mitte. Um dich herum notierst du diejenigen Personen, Aktivitäten und Umgebungen, die dir besonders nahe stehen, dann die etwas weiter entfernten, und so fort, bis du das ganze Papier befüllt hast.

Während und nach Abschluss dieser Übung stell dir die folgenden Fragen:

Mit welchen Personen verbringe ich die meiste Zeit? Wie viel Prozent meiner Energie schenke ich jeweils diesen Personen? Wie viel Energie fließt jeweils aus den Begegnungen, Telefonaten, Nachrichten, ... mit diesen Personen zu mir zurück? Mehr oder weniger als ich geschenkt habe? Wie fühlt sich das für mich an? Worin besteht der Rückfluss? Liebe, Freude, Spaß, Wissen, Wachstum, Geld, ...?

Mit welchen Aktivitäten verbringe ich die meiste Zeit? Wie viel Prozent meiner Energie fließen jeweils in diese Aktivitäten? Wie viel Energie fließt aus diesen Aktivitäten jeweils zu mir zurück? Mehr oder weniger als ich investiert habe? Worin besteht der Rückfluss? Geld, Anerkennung, Wissen, Wachstum, Macht, Gesundheit, Ruhe, Klarheit, Spaß, Freude, Sinn, ...?

In welchen Umgebungen verbringe ich wie viel Zeit? Was machen diese Umgebungen jeweils mit mir? Lasse ich jeweils in der Summe Energie dort oder nehme ich Energie von dort mit? In welcher Form gewinne ich dort Energie? Ruhe, Gelassenheit, Klarheit, Inspiration, Mut, Hoffnung, Geborgenheit, Sicherheit, Freiheit, ...?

Zum Schluss visualisierst du, was dich während dieser Übung bewegt hat, in deiner persönlichen Energie-Karte. Vielleicht malst du dich selbst wieder in die

Mitte eines großen Blattes und zeichnest um dich herum die Personen, Aktivitäten und Umgebungen, die dir die meiste Energie schenken. Vielleicht kennzeichnest du die Energieflüsse durch verschiedenfarbige Linien und Pfeile. Vielleicht notierst du alles in Form einer skalierten Liste. Oder du bastelst eine Collage aus verschiedenfarbigen Zetteln, wobei Personen, Aktivitäten und Umgebungen mit positiver Energiebilanz eine Farbe und solche mit negativer Energiebilanz eine andere erhalten. Setze dabei die jeweilige Energiebilanz der Personen, Aktivitäten und Umgebungen in Relation zu den Ressourcen, insbesondere der Zeit, die du in sie investierst.

Betrachte das Ergebnis mit Abstand: Wie fühlt sich das für dich an?

Wahrscheinlich bist du traurig, dass du in viele Dinge viel Energie, Zeit und andere Ressourcen steckst und wenig bis nichts zurück bekommst. Vielleicht wirst du wütend auf manche Personen oder Dinge in deinem Leben. Lass diese Gefühle zu.

Und gleichzeitig: Diese Übung dient der Bestandsaufnahme. Du brauchst jetzt nicht loszurennen und zu versuchen, alles aus deinem Leben zu verbannen, was in der Bilanz Energie kostet. Das würde auch gar nicht funktionieren. Stattdessen spüre deinen Gefühlen nach und gib dir Zeit, sie zu verarbeiten.

Unterdessen habe ich in den nächsten beiden Kapiteln zwei Übungen zu Intuition und Gewohnheit für dich.

### **Auf deine Intuition zu vertrauen fällt dir schwer?**

Schon fast eine Binsenweisheit, und doch handeln nur die allerwenigsten Menschen nach der Maxime „Vertraue deiner Intuition!“ Warum ist das so?

Manchmal scheint es so, als ob deine Intuition dir einen Streich gespielt hätte, weil dir im Nachgang einer Entscheidung bewusst wird, dass durch deine Intuition bestimmte sachliche Argumente ausgeblendet wurden. Analysiere eine Situation, in der dir das passiert ist: Welche Aspekte hat deine Intuition in Vergessenheit geraten lassen? Schreibe sie auf. Dann bewerte auf einer Skala von 1 bis 10, wie wichtig dir diese Aspekte heute, nachdem die Entscheidung getroffen und gelebt wurde, sind. Vergleiche deine rückblickende Bewertung solcher Aspekte für Situationen, die schon länger zurück liegen und sehr bedeutsame Entscheidungen betreffen, mit solchen Situationen, die erst vor kurzem stattfanden und eher untergeordnete Entscheidungen betrafen. Was stellst du fest?

Überlege jetzt, welchen Effekt die Ausblendung rationaler Aspekte durch deine Intuition für dich hat. Spielt sie dir vielleicht manchmal Streiche, damit du eine rationale Erwägung „vergisst“, die dein Verstand unmöglich ignorieren könnte? Wie fühlt es sich an, von dir selbst zu deinem eigenen Besten überlistet zu werden? Hast du ähnliches vielleicht schon mal einem Freund zuliebe getan, der in einem Entscheidungsdilemma steckte? Wie hat dieser Freund im Nachhinein reagiert? Hat er dir vielleicht gedankt? Wie wär's, wenn du deiner Intuition auch öfter mal „Danke“ sagst? Dadurch wird sie selbstsicherer und kann dich noch besser durch schwierige Situationen leiten. Und du entspannt auf deine Entscheidungen zurückblicken.

### **Wie du der Auswahl gelassen gegenüber trittst**

Der eigenen Intuition kann ich besonders gut vertrauen lernen, wenn ich wütend bin und meine Wut auslebe. Zum Üben sollte der Anlass für die Wut allerdings so geringfügig wie möglich sein.

Wut als solche kann ein toller Katalysator sein, um verborgene Energien freizusetzen. Natürlich keine lang unterdrückte, vergorene, saure Wut, die anderen Schaden zufügen möchte. Aber die frische, impulsive Wut über zugefügtes Unrecht, die Empörung über Dinge, die mal wieder nicht so gelaufen sind, wie sie sollten – sie kann einen Energieschub verleihen, der hilft, deine Interessen auch gegen unfaire Widerstände durchzusetzen. Und sie kann dir helfen, deiner Intuition vertrauen zu lernen.

Wie das? Wut lässt uns risikofreudiger werden. Der Adrenalinspiegel steigt und wir reagieren rascher als sonst, wägen nicht lange ab, sondern handeln. In diesen Fällen agieren wir meist intuitiver als in anderen Situationen, auch ohne dies bewusst zu steuern. Eine tolle Gelegenheit, unsere Intuition näher kennen und schätzen zu lernen.

Lass deiner Wut einfach mal ihren Lauf, zuerst im kleinen geschützten Rahmen. Leg bei einer Auseinandersetzung nicht jedes Wort auf die Goldwaage. Miste rascher aus. Sortier deine Papiere flotter. Räume oberflächlicher auf. Sei schnittiger unterwegs. Zieh ein Gespräch an dich. Misch dich ein. Und vor allem: Spür dem guten Gefühl nach, wenn du ein bisschen über die Strenge geschlagen hast und dennoch – oder gerade deshalb! – genau das erreicht hast, was du wolltest.

Danke deiner Intuition für solche Erlebnisse: Sie ist es, die dich schützt – vor zu langem Nachdenken, vor über-korrekt konventionellem Verhalten, vor Übergriffen anderer. Wenn du vollständig realisiert hast, dass du deiner Intuition gerade in solchen schwierigen Momenten vertrauen kannst, hast du eine gute Basis dafür geschaffen, ihr auch in den Momenten zu vertrauen, in denen du

länger Zeit zu überlegen hast und dich „eigentlich“ mehr auf vermeintlich rationale Argumente verlassen möchtest.

### **Deine Gewohnheiten engen dich ein?**

Du solltest nicht unterschätzen, welche Macht Gewohnheiten über dich haben. Ein sehr interessantes Phänomen ist zum Beispiel das der Platzwahl in neuen Gruppen: Eine Gruppe kommt für ein sich über mehrere, über ein Jahr verteilte Wochen erstreckende Ausbildung zusammen. Obwohl die Atmosphäre informell und keinerlei Sitzordnung vorgegeben ist, im Gegenteil, für Übungen die Gruppe sich immer wieder in neuen Konstellationen und räumlichen Anordnungen zusammenfindet, sitzen doch am letzten Tag der Ausbildung alle Teilnehmer fast am selben Platz wie am allerersten Tag vor einem Jahr.

Warum ist das so? Gewohnheiten geben uns Halt und Struktur, ja mehr noch: Sicherheit und Geborgenheit. Sie erleichtern zudem unserem Gehirn die Arbeit: Dadurch, dass Erlerntes und Eingeübtes einfacher abrufbar ist, können wir mehr gleichzeitig wahrnehmen, denken, verarbeiten und umsetzen.

Häufig haben wir aber das Gefühl, dass unsere Gewohnheiten uns einengen, uns von neuen Dingen abhalten. Wir versuchen, sie gewaltsam zu ändern, mit strikten Plänen und Disziplin. Doch wie bei einer Diät ist diese Methode oft nicht erfolgreich.

Wie wäre es, wenn du statt deine alten Gewohnheiten als Feinde zu bekämpfen neue Freunde in Form neuer Routinen schaffst?



## **Wie du dir mehr Freiheit durch neue Routinen erobert**

Wenn dich also deine alten Gewohnheiten langweilen oder sogar stören, und du keine Energie darauf verwenden willst, sie zu bekämpfen, dann schaffe dir mehr Freiraum, indem du neue Routinen einlebst. Du gewinnst dadurch Platz, all deine verschiedenen Interessen sicher und geborgen in deinem Leben unterzubringen.

Ein Beispiel: Du hast eine bestimmte Morgenroutine, um dich fertig zu machen für deinen Bürojob, der dich zwar nicht ausfüllt, mit dem du aber gutes Geld verdienst. Du wünschst dir allerdings, du würdest morgens früher aufstehen können oder nicht so viel Zeit verträdeln, um deiner Leidenschaft zu frönen, die neuesten Sportnachrichten lesen und diese in deinem Blog kommentieren zu können. Statt also krampfhaft zu versuchen, den Wecker montags bis freitags eine Stunde früher zu stellen, versuche das Folgende: Nutze „routinefreie“ Zeiten zur Etablierung neuer Gewohnheiten. Vielleicht hast du zum Beispiel am Wochenende keine so ausgeprägte Routine. Mache dir also einen Plan, wie dein perfekter Ich-blogge-und-gehe-dann-ins-Büro-Morgen aussehen würde und probiere das an einem Samstag- oder Sonntagmorgen aus. Frage dich bei jedem Schritt: Wie fühlt sich das? Wo ist meine Energie, wenn ich das tue? Von Wochenende zu Wochenende optimierst du deine neue Routine. Wenn du dich ganz in ihr zu Hause fühlst und deine akute Stimmung keinen Einfluss mehr darauf hat, ob du zum Bloggen kommst, verschiebst du sie vom Wochenende auf den Freitagmorgen. Belohne dich dafür am Freitagabend! Wiederhole die Übung, bis du deine neue Gewohnheit an jedem beliebigen Tag abrufen kannst. Wie fühlt sich das an?

Wenn du die Methode einmal beherrscht, analysiere all deine Interessen, die dich – bislang – Energie kosten und an denen du doch von ganzem Herzen

hängst: Für alle erlernst du neue Routinen, die du bei plötzlich auftretender Lust abrufen kannst. Hierfür solltest du die Fähigkeit entwickeln, schnell neue Gewohnheiten zu etablieren. Analysiere dabei von deinem ersten bewussten Einüben einer neuen Routine, was dir dabei hilft, dich an einen bestimmten Ablauf von Handlungen zu gewöhnen: Hilft es dir, deinem Partner oder Freunden davon zu erzählen und dich darauf zu verpflichten? Helfen dir Belohnungen, die du dir für jeden gelungenen Schritt gönnst? Brauchst du vielleicht besonders viel Ruhe und Alleinsein oder einen Ortswechsel? Stimmt du dich durch Sport, Meditation oder Genuss ein? Führe darüber Buch und setze gezielt deine „Helferlein“ ein. Wie fühlt es sich an, wenn all diese positiven Elemente deines Lebens zusammenwirken, damit du dich auf deine Herzensprojekte konzentrieren kannst?

Mit der Zeit wirst du ein echter Profi darin, Routinen zu etablieren, mit älteren und neueren Gewohnheiten zu jonglieren und so all diejenigen Bälle in der Luft zu halten, die dir wirklich am Herzen liegen.

### **Wie du deiner Energie freien Lauf lässt**

Nimm dir noch einmal deine Energie-Karte zur Hand. Zu welchen Personen, Aktivitäten und Umgebungen sagt deine Intuition „Ja“ und zu welchen möchte sie lieber auf Abstand gehen? Welche Energieflüsse möchtest du zu neuen Gewohnheiten heraufstufen und welche zu alten werden lassen?

Vielleicht bist du erstmal überrascht über die gewonnene Klarheit. Vielleicht verspürst du in diesem Moment auch schon eine ganze Menge Tatendrang, der darauf gespannt ist, deine Energieflüsse umzulenken, indem du deiner Intuition vertraust und neue Routinen etablierst.

In jedem Fall hast du ein Werkzeug in die Hand genommen, um nicht nur deine derzeitige Energie-Karte stärker nach deinen Prioritäten zu organisieren. Du kannst diese Methode auch wunderbar bei anstehenden Entscheidungen anwenden, indem du verschiedene Szenarien antizipierst und sie im Vertrauen auf deine Intuition anhand einer prognostizierten Energie-Karte analysierst und vergleichst. Wenn es dann an die Umsetzung geht, steht dir wieder deine Intuition als Vertrauter zur Seite und du weißt, wie du aus herausfordernden Umbrüchen neue Routinen machst.

Deine Weggefährten stehen dir in allen Lebenslagen bei: Deine Intuition schützt dich vor angelernten, aber schädlichen Verhaltensmuster, vor Übergriffen anderer und vor denen deines eigenen Verstandes. Deine Gewohnheiten geben dir Halt, Struktur und Geborgenheit und sind durch deine Routinen-Kompetenz gleichzeitig wunderbar flexible Helfer im Alltag und bei neuen Herausforderungen. Deine Energie zeigt dir zuverlässig an, wo sie gut aufgehoben ist: Nämlich da, wo sie in anderer Form zu dir zurückfließt. Genieße den Fluss – carpe diem!