

Energiemanagement & Selbstführung

1. Einführung

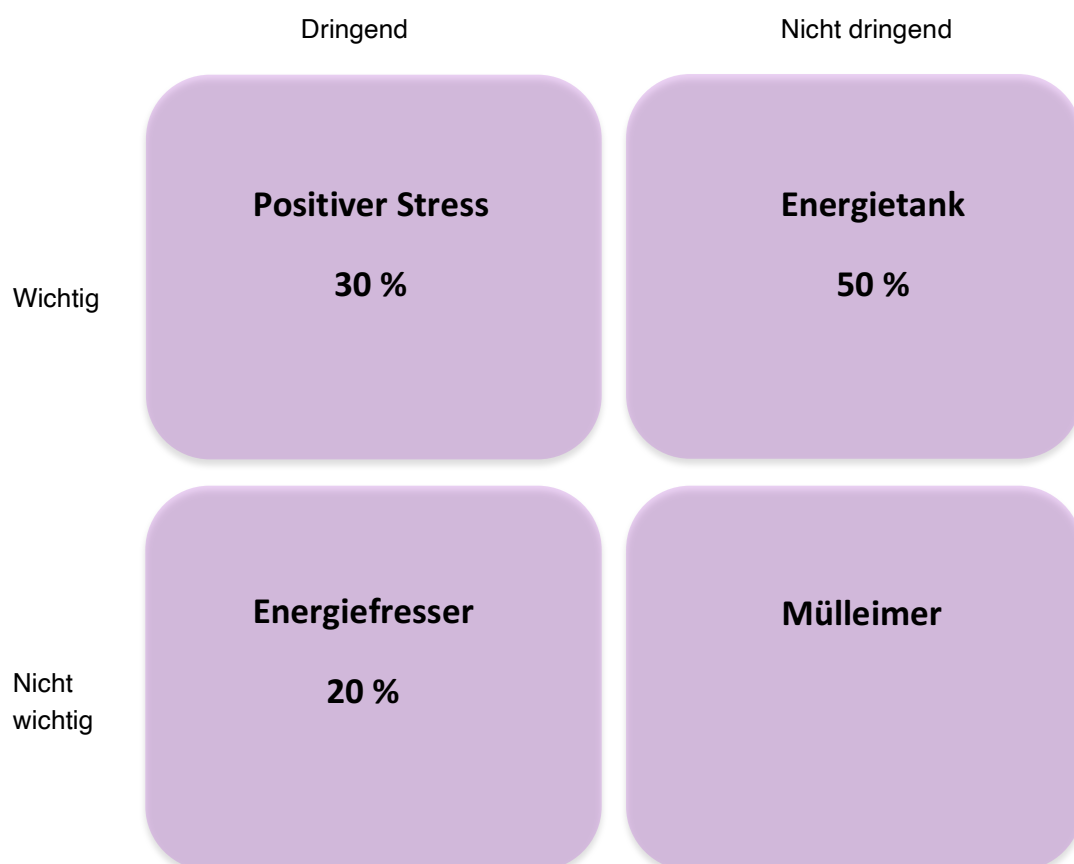
„Nur weil etwas in den Terminkalender passt,

heißt es noch lange nicht, dass es energetisch auch machbar und möglich ist.“

Daher macht es Sinn, wenn Sie Ihre Energie managen statt Ihre Zeit. Denn jeder hat genau 24 h am Tag zur Verfügung – ob das der Dalai Lama, Angela Merkel oder Sie sind.

Gestresst und unzufrieden werden wir meist dann, wenn wir uns nicht genügend Zeit für Dinge reservieren, die uns ganz persönlich wichtig sind und es stattdessen allen anderen Recht machen wollen. Wir agieren dann nicht mehr aus unserer Mitte heraus, sondern reagieren und geraten aus unserem Gleichgewicht. Dies passiert ab und an und ist auch nicht tragisch. Denn wir haben jeden Tag die Chance unsere Energie neu zu managen und bewusst mit der Zeit, die uns zur Verfügung steht umzugehen. Dabei können wir ganz bewusst die Entscheidung für ein gesundes Energiemanagement treffen.

Die folgende Grafik habe ich in Anlehnung an Stephen Coveys „7 Wege zur Effektivität“ entwickelt und ersetze das Prinzip der Zeit mit Energie. Sie hilft, einen Überblick über Ihr derzeitiges Energiemanagement zu gewinnen und macht ggf. Veränderungsbedarf deutlich.



2. Erläuterung

Es empfiehlt sich, wenn Sie 50 % Ihrer Zeit mit Dingen verbringen, die in Ihren „Energietank“ gehören. Also Dinge, die für Sie ganz persönlich wichtig sind aber nicht dringend.

Aufgaben, die dringend erledigt werden müssen und für Sie ganz persönlich auch wichtig sind, zählen zu der Kategorie „Positiver Stress“. Wenn Sie hier 30 % Ihrer Zeit dafür aufwenden, haben Sie schon mit 80 % Ihrer Lebenszeit ausschließlich mit Dingen und Aufgaben verbracht, die für Sie ganz persönlich wichtig sind („Energietank“ & „Positiver Stress“). Probieren Sie es mal aus – es macht unglaublich zufrieden!

Die übrige Zeit ist für die sogenannten „Energiefresser“ reserviert. Das sind dann all die Dinge, die dringend erledigt werden müssen, die aber für Sie überhaupt nicht wichtig sind. Nicht immer lassen sich diese Aufgaben vermeiden, aber es lohnt sich die Energie klar zu begrenzen und nicht mehr als 20 % Ihrer Lebenszeit darin zu investieren. Kleiner Hinweis: Meist sind das genau die Aufgaben, die „am lautesten schreien“. Wenn sich Aufgaben nach ganz viel Druck und Stress anfühlen, lohnt es sich immer genau hin zu schauen: Ganz sicher eine „Energiefresser-Aufgabe“, die vielleicht mit Ihrer Hilfe den Weg in den „Mülleimer“ findet. Denn Aufgaben, die weder dringend noch für Sie ganz persönlich wichtig sind, landen ohnehin ganz klar dort und verbrauchen dadurch Ihre Energie nicht mehr.

Meist lassen wir uns im Alltag von viel zu vielen „Energiefresser“-Aufgaben steuern, statt unsere Energie selbst zu managen. Einfach, weil wir uns im Alltag nicht immer unserer eigenen Ziele bewusst sind. Im Folgenden finden Sie ein paar Fragen, die Ihnen helfen, sich selbst zu reflektieren und ein gesundes Energiemanagement mit Hilfe der obenstehenden Grafik aufzubauen.

3. Selbstcoaching

Meine persönlichen Prioritäten:

Was ist mir wirklich wichtig im Leben/ in meinem Beruf?

Und was ist davon eigentlich wirklich dringend („Positiver Stress“)?

Welche Aufgaben stressen mich sehr? Sind diese für meine persönlichen Ziele dringend und wichtig?

Den persönlichen Energietank entdecken:

Was oder wer gibt mir Energie? Wo tanke ich Kraft? Was lässt mich gut und energievoll fühlen?

Wie oft tanke ich derzeit diese Energie?

Was brauche ich, um öfter gute Energie zu tanken?

Energiefresser identifizieren:

Wenn ich mich kraftlos und leer fühle: Was war davor? Mit wem habe ich gesprochen? Was habe ich getan?

Was brauche ich, um die „Energiefresser“-Aufgaben zu reduzieren?

Wie viel habe ich geschlafen? Was habe ich gegessen?

Mülleimer füllen:

Welche Aufgaben sind weder wichtig noch dringend für mich ganz persönlich?

Was möchte ich weglassen/ loslassen/ „entsorgen“?