

Dein Wohlfühlkonto

Wie schaut es mit Deinem Wohlfühlkonto aus? Was sind Deine wichtigsten Einnahmen und wo hast Du die meisten Ausgaben? Was brauchst Du, damit Du genug Reserven hast und gut durch jeden Tag kommst? Wo verschleuderst Du Dein Guthaben?

Nimm Dir heute Zeit, das mal näher zu untersuchen. Beantworte Dir, so gut es geht, die folgenden Fragen (Du kannst diese Liste in den nächsten Wochen jederzeit ergänzen und überarbeiten):

Körperliche Bedürfnisse:

i Dein Körper hat Bedürfnisse. Je mehr Du die missachtest, desto schwerer wird es Dir fallen, Dich gut zu fühlen bzw. desto stärker musst Du mental sein – was wiederum schwerer ist, wenn Du Deine körperlichen Bedürfnisse übergehst.

- Wie viel Schlaf brauche ich, um mich ausgeruht, frisch und erholt zu fühlen? Schlafe ich zurzeit genug?
- Gönn mir gerade genug Pausen und Erholung?
Vielleicht ist das in Deinem Berufsleben anders als in Deinem Privatleben und Deiner Freizeit. Letztlich ist wichtig, ob Du Dich ausgeruht fühlst.
- Wie oft ernähre ich mich so, dass es mir wohlbekommt?
Welches Essen tut mir gut und schenkt mir Lebenskraft?
- Nach welchem Essen fühle ich mich unwohl? Welches Essen macht mich müde und energielos? Wie oft esse ich etwas, das mir spürbar nicht gut tut?
- Trinke ich genug Wasser?
Der menschliche Körper besteht zu 75 Prozent aus Wasser. Für den Transport von Nährstoffen, Enzymen, Vitaminen, Spurenelementen etc. braucht unser Körper Wasser, genauso für den Abtransport von Gift- und Ausscheidungsstoffen. Wassermangel hat alle möglichen unangenehmen Auswirkungen auf unseren Körper. Unter anderem führt schon ein bisschen zu wenig Wasser zu einem merklichen Energieverlust. Kurz, um Dich wohlzufühlen und leistungsfähig zu sein, musst Du genug reines Wasser trinken.

Flow-Revolution


- Mach ich genug Bewegung? Welche Art von und welches Ausmaß an Bewegung tut mir gut?
Joggen, walken, Radfahren, tanzen, Spaziergehen, schwimmen, Fitnesscenter, Yoga – es gibt so viele Möglichkeiten, aktiv zu sein und Dich zu bewegen. Physische Bewegung bringt Dir nicht nur Energie, sondern füllt Dein Gehirn mit Sauerstoff, baut Stress ab und stimuliert die Ausschüttung von Glückshormonen (Endorphinen). Vor allem wenn sich Deine Gedanken im Kopf wie im Hamsterrad drehen, ist Bewegung Gold wert!
- Wie atme ich? Atme ich durch die Nase, ruhig, tief und voll oder atme ich eher flach, kurz und oberflächlich?
Nach dieser Woche und Deinen Übungsminuten wird Dir bewusster sein, wie Du atmest.
- Welchen Belastungen setze ich meinen Körper sonst noch aus?
Hier fällt so etwas hinein wie Rauchen, Alkohol, Medikamente, Stress, Umweltbelastungen, Schadstoffe, schlechte Luft ...
- Wie zeigt mir mein Körper, dass ich ins Minus rutsche?
Der Körper nutzt zum Beispiel Schmerz, Druck, Verspannung oder Müdigkeit als „Botschaft“, um Dir zu zeigen, dass es Zeit ist, Dein Konto aufzufüllen.
- Wo und wann übergehe ich die Bedürfnisse meines Körpers?
Wie wirkt sich das auf mich und meinen Wohlfühlkonto aus?

Orientiere Dich bei all diesen Punkten nicht am Außen, nicht daran, was angeblich die „richtige“ Ernährung ist, wie viele Stunden „man“ schlafen muss, wie viel und welche Art von Bewegung „man“ machen muss.

Es ist DEIN Wohlfühlkonto und **nur Du kannst entscheiden, was Dir guttut und was nicht** und was Dein Körper braucht.

Energiefresser:

- Was raubt mir momentan in meinem Leben Energie? Was kostet mich Kraft und Wohlbefinden?
- Welche Tätigkeiten schlagen sich negativ auf mein Wohlfühlkonto?
Hier kannst Du gleich die Frage anhängen: Was davon Du streichen, delegieren oder anders machen kannst?
Was machst Du nur, um irgendwann in Zukunft ... und was würdest Du stattdessen lieber tun und wie würdest Du etwas lieber angehen?
(Einiges steht vielleicht schon auf Deiner Stop-Doing-Liste aus Modul 1.)
- Welche Sorgen und negative Gedanken tauchen immer wieder auf und kosten Dich gute Gefühle?

 Je mehr Energie Du hast und je wohler Du Dich fühlst, desto besser kannst Du mit diesen „Energieräubern“ umgehen bzw. werden sie gar nicht erst auftauchen (= Gesetz der Resonanz).

Umgekehrt: Wundere Dich nicht, dass Dich *alles* fertig macht, wenn Du NICHT in Deiner Energie bist.

Meine Wohlfühlquellen:

Last but not least, frag Dich, was Dein Konto füllt und auflädt.

- Was gibt mir momentan in meinem Leben Energie?
- Welche Tätigkeiten mache ich gerne? Was macht mir Freude? Wobei fühle ich mich in meinem Element?
Sowohl in Deinem Job als auch in Deiner Freizeit.
- Was begeistert mich? Was weckt mein Interesse und macht mich neugierig? Was möchte ich lernen? Und wo habe ich Gelegenheit dazu?

FLOW-REVOLUTION

- Welche Menschen tun mir gut?
Schreib Dir die Namen der Menschen auf, mit denen Du gerne zusammen bist und mit denen Du Dich wohlfühlst. Mit wem verbringst Du gerne Zeit? Welche Menschen (egal ob Du sie kennst oder nicht) inspirieren und motivieren Dich.
- An welchen Orten fühle ich mich wohl und wo kann ich auftanken?
- Was bringt mich zum Lachen oder zum Lächeln? Wo kommt mein Humor zum Vorschein?
- Was sind für mich Stimmungsaufheller?
Damit meine ich weder Medikamente noch Drogen :-), sondern alles, was Du tun kannst, um Deinen Gemütszustand zu verbessern. Was hilft Dir, wenn Du schlecht drauf bist? Was kannst Du tun, um Dich besser zu fühlen?
Neben altbewährten Möglichkeiten kannst Du auch neue Ideen notieren, die Deiner Meinung nach einen positiven Effekt auf Deine Stimmung haben.

Das können auch Kleinigkeiten sein. wie z. B.: ein gutes Gespräch, ein Café latte mit viel Milchschaum, frische Luft, Yoga, Meditieren, Deine Lieblingsmusik, ein inspirierendes Buch, ein Vollbad, in der Sonne sitzen, Tee trinken, eine Massage, Sex, Sonnenuntergang genießen oder ein guter Film.

Wenn Du diese Fragen ehrlich beantwortest, hast Du einen guten Überblick, wo Du zurzeit von Deinem Wohlfühlkonto abbuchst und wo Du einzahlst und hast viele **Möglichkeiten** vor Augen, **wie Du Deine Bilanz verändern** kannst.

Entscheide Dich ab sofort:

- so oft wie möglich, etwas zu tun, was Du gerne tust, was Dir wichtig ist, was Dir guttut, was Dir Energie gibt oder sonst wie zu Deinem Wohlbefinden beiträgt!
- Und weniger von dem zu tun, was Dir nicht gut tut, Dir nicht wichtig ist und Dich nur Energie kostet.

So gut es jetzt eben geht!