

# Energie

ist immer dabei,  
mal viel und mal weniger

ein Selbsterforschungs-eBook

von Eckehart Sturm  
[www.Online-Eltern-Akademie.de](http://www.Online-Eltern-Akademie.de)

Wenn Du viel Energie zur Verfügung hast, wie ist Dein Leben dann? Wenn Du wenig Energie zur Verfügung hast, wie sieht Dein Leben dann aus? Spüre da hinein. Auf jeden Fall prägt die Energiehöhe Dein Leben und es macht Sinn sich darum zu kümmern. Verantwortung dafür zu übernehmen fördert Deine Weiterentwicklung. Wie fange ich das an? Dieses Selbsterforschungs-eBook von Eckehart Sturm unterstützt Dich dabei.

Selbsterforschungs-eBooks sind zum Lernen für erwachsene Menschen da. Lernen geht umso besser und effizienter, je mehr der ganze Mensch beteiligt ist. Vor allem wenn nicht nur kognitiv gelernt wird, sondern das Gefühlsleben einbezogen wird und die Lebenserfahrung. Wenn diese drei Bereiche sich ergänzen, hinterfragen, zusammenwirken, sich ernst nehmen, ... dann ist eine gute Atmosphäre geschaffen für ein erwachsenes Lernen.

Also fange an. Auf der nächsten Seite beginnt Deine Reise zu Dir selbst.

Ein wichtiger Zugang zu Deiner eigenen Weiterentwicklung ist es Deine Denkmuster kennen zu lernen, zu studieren, als ob Du Dich von außen beobachtest. Deshalb drucke bitte dieses Blatt aus und Schreibe 5 bis 10 Gedanken auf, die du oft denkst und die dir Kraft geben, z.B. „ich kann das“. Wenn Du einen solchen Gedanken denkst, dann halt kurz inne und spüre die Kraft dieses Gedankens in Dir. Denke diesen Gedanken dann auch öfters, immer dann, wenn Du diese Kraft gebrauchen kannst.

1.

benutze ein neues Blatt oder die Rückseite, wenn diese Seite voll ist!

Bitte drucke dieses Blatt aus und Schreibe Gedanken auf, die dir Kraft geben, die du selten denkst. Du kannst auch später noch etwas hinzufügen, dann wenn der Gedanke gerade gekommen ist. Spüre auch hier in Dich hinein, wenn Du einen dieser Gedanken denkst und erlebe die Kraft dieses Gedankens. Denke diese Gedanken dann öfters, besonders, wenn Du die Kraft brauchst, die Dir ein spezieller Gedanke geben kann.

1.

Es gibt natürlich auch Gedanken, die Dir Kraft nehmen. ZB „Was bin ich für ein Idiot“. Je öfter Du diese Gedanken denkst, desto stärker werden sie. Wenn Du versuchst sie zu unterdrücken, dann werden sie auch stärker, weil Du beim unterdrücken sie auch denkst. Sie brauchen Verwandlung um sich nicht auszubreiten in Dir. Das kannst Du auf dem nächsten Blatt machen.

Bitte drucke dieses Blatt aus und schreibe 5 bis 10 Gedanken auf, die du oft denkst und die dir Kraft nehmen. Bearbeite dies Gedanken mit der Methode des nächsten Blattes.

1.

Erlebe die Kraft-nehmenden Gedanken einzeln einmal vollständig und lasse sie dann los. So verwandelst Du sie. Dazu kannst du wie folgt vorgehen: Nimm dir jetzt nur einen Gedanken vor. Drucke dieses Blatt Papier aus und schreibe einen Gedanken hin. Mache dir Gedanken, ob der Gedanke stimmt bzw. wann er stimmt, unter welchen Umständen er stimmt und unter welchen Umständen er nicht stimmt. Schreibe das auf das Papier. Wichtig ist immer die Umstände, die Rahmenbedingungen dazuzuschreiben. z.B. es stimmt, wenn ich müde bin. Es stimmt nicht, wenn ich verliebt bin. usw. Dadurch verbindest du den Gedanken mit deiner eigenen Lebenserfahrung und konkreten erlebten Situationen. Dann gehe jede dieser Situationen einzeln durch und fühle für einige Minuten hinein, lasse traurige Gefühle zu, lasse glückliche Gefühle zu, bleibe dabei, bis das Gefühl von alleine weiterzieht. Gefühle sind sehr flüchtig, selbst die intensivsten Gefühle ziehen weiter. So habe keine Angst, dass du in einem Gefühl stecken bleibst. Sei dir aber bitte bewusst, dass du in einem Gedanken leicht stecken bleiben kannst und jedes Mal, wenn du den Gedanken wieder denkst fühlst du das dazugehörige Gefühl wieder. Aber durch diese Übung lockern wir den Gedanken, fügen andere Aspekte des Gedankens hinzu, damit du nicht mehr in einem Aspekt des Gedankens stecken bleibst. Nimm ein anderes Blatt oder drucke dieses mehrmals aus für die anderen Gedanken.

Ein Gedanke der Dir Kraft nimmt: \_\_\_\_\_

es stimmt, wenn ... (5-10 Situationen)

es stimmt nicht, wenn ... (5-10 Situationen)

### **Ein Tipp:**

Manchmal will einfach kein Gedanke kommen und ein anderes mal fließen die Gedanken nur so. Lasse Dich nicht entmutigen, wenn Du mal nicht weiter kommst. Lege das Blatt aber so weg, dass Du wieder drüber „stolperst“ und später weiter machst. Du kannst eine Frage auch mit in die Nacht nehmen und am nächsten Morgen schauen, was es für Antworten gibt. Manchmal hilft es auch einfach los zu schreiben und nach einer Weile kommt tatsächlich brauchbares dabei heraus. Überarbeite dann das Geschriebene.

### **Verstärkung und Abschwächung:**

Ich verstärke das, was ich oft im Bewusstsein habe und oft denke. Frage: Ist das was Du im Bewusstsein hast und oft denkst das, was Du haben möchtest? Wenn Ja, dann mache weiter so. Wenn nein, dann verändere es. Nutze die Frage-Technik von Seite 5. Gibt es Dir Energie oder nimmt es sie Dir? Übernehme für diesen Bereich auch die Verantwortung für Dich und Dein Leben.

### **Feedback geben:**

Schreibe mir, was Du gut findest in diesem eBook und auch, was Du für verbesserungswürdig hältst und vor allem, ob es Dir geholfen hat, mehr Verantwortung für Deinen eigenen Energie-Zustand zu übernehmen. Was fehlt eventuell noch? Was hilft Dir wirklich?

Schreibe mir an diese E-Mail Adresse: [feedback@o-e-a.de](mailto:feedback@o-e-a.de)

### **Zur Online-Eltern-Akademie.de und zu mir:**

Weniger Streit, weniger Verletzungen, mehr Lernen, mehr Freude, mehr Liebe zum Beispiel. Das geht auch für Dich und Deine Familie!

Ich coache und trainiere Eltern von Teenagern in der Online-Eltern-Akademie, damit sie an der Herausforderung der Teenager innerlich stark und schnell wachsen können. Damit können sie sich ein immer attraktiveres und glücklicheres Familienleben erschaffen.



Mein Name ist Eckehart Sturm, ich bin Trainer und Coach für Eltern von Teenagern und der Gründer der Online-Eltern-Akademie. Ich habe zwei Töchter, die 1999 und 2000 geboren sind.