

Test der eigenen Energiebilanz

(nach Harvard Business Manager 02/2008)

Wie sieht Ihre derzeitige Energiebilanz aus?

Kreuzen Sie bitte alle Aussagen an, die auf Sie zutreffen.

Der Körper

- ☐ Ich schlafe nicht regelmäßig mindestens sieben bis acht Stunden und ich fühle mich morgens häufig müde.
- ☐ Ich lasse häufig das Frühstück ausfallen oder ich esse etwas wenig Nahrhaftes.
- ☐ Ich treibe nicht genug Sport.
- ☐ Ich gönne mir tagsüber keine regelmäßigen Erholungspausen oder ich verlege mein Mittagessen häufig an meinen Schreibtisch – wenn ich überhaupt esse.

Der Verstand

- ☐ Ich kann mich nur schwer voll und ganz auf eine Sache konzentrieren und ich lasse mich tagsüber leicht ablenken, besonders von E-Mails bzw. WhatsApps.
- ☐ Ich bringe viel Zeit meines Arbeitstages damit zu, mich um akute Krisen zu kümmern, anstatt mich auf Aktivitäten von langfristigem Wert und Nutzen zu konzentrieren.
- ☐ Ich nehme mir nicht genügend Zeit, um nachzudenken, Strategien auszuarbeiten und kreative Ansätze zu entwickeln.
- ☐ Ich arbeite auch abends und in meiner Freizeit und schalte selten das Smartphone ab.

Die Emotionen

- ☐ Ich fühle mich während der Arbeit häufig gereizt, ungeduldig oder ängstlich, vor allem wenn die Anforderung sehr hoch ist.
- ☐ Ich habe nicht genügend Zeit für meine Familie und die Menschen, die mir wichtig sind. Wenn ich Zeit mit ihnen verbringe, bin ich häufig geistig abwesend.
- ☐ Ich habe zu wenig Zeit für Dinge, die mir wirklich Spaß machen.
- ☐ Ich nehme mir zu wenig Zeit, anderen meine Wertschätzung auszusprechen oder meine eigenen Leitungen und Erfolge zu genießen.

Der Sinn

- ☐ Ich verbringe bei der Arbeit zu wenig Zeit mit den Dingen, die ich am besten kann und die mir Spaß machen.
- ☐ Es gibt eine deutliche Diskrepanz zwischen dem, was mir am wichtigsten im Leben ist und dem, wie ich meine Zeit und Energie tatsächlich nutze.
- ☐ Meine Entscheidungen auf der Arbeit werden stärker von äußeren Zwängen beeinflusst als von meinen eigenen Vorstellungen von Sinn und Zweck.
- ☐ Ich investiere nicht genügend Zeit und Energie, um etwas Gutes für andere oder die Allgemeinheit zu tun.

Auswertung

Wie ist Ihre Energiebilanz?

Gesamtzahl der angekreuzten
Aussagen ____

Auswertung

0-3 Hervorragendes
Energiemanagement
4-6 Akzeptables Energiemanagement
7-10 Deutliche Schwächen beim
Energiemanagement
11-16 Ausgewachsene Energiekrise

Woran müssen Sie arbeiten?

Körper: ____

Verstand: ____

Emotionen: ____

Sinn: ____

Auswertung

0 Hervorragend
1 Gutes Energiemanagement
2 Deutliche Schwächen
3 Schlechtes Energiemanagement
4 Ausgewachsene Energiekrise

Einüben neuer Rituale

Körper

- Pausen (ultradiane Rhythmen, 90 - 120 Minuten Zyklen)
- Bewegung
- Ernährung
- Schlaf
- Spaziergang

Verstand

- E-Mails nur zweimal am Tag lesen und darauf reagieren (WhatsApp?)
- Rituale
- Prioritäten setzen
- Konzentration fördern
- Ultradiane-sprints
- Umgang mit Telefon, AB
- Ruhigen Platz suchen
- Am Ende des Tages wichtigstes Thema für den Folgetag identifizieren

Emotionen

- Positive Einstellung
- Humor
- Bauchatmung
- Feedback-Kultur
- Geschichten des Lebens aus positivem Blickwinkel erzählen

Sinn

- Unterbrechungen verringern
- Was mache Ich gut und gern?
- Bedeutsamkeit
- Konzentration auf das, was uns wichtig ist. Übereinstimmung des Verhaltens mit Werten