

ENERGIE-WORKSHOP ONLINE

Während der Corona-Krise mussten viele Treffen abgesagt werden. Tagungen fanden online statt und der Kontakt war oft nur virtuell möglich. Unter diesen Veränderungen war es schwer, positiv zu bleiben und trotzdem das Beste aus dem oft eintönigen Alltag zwischen Home-Office und Isolation zu machen. Der online durchgeführte Energieworkshop am 17. April 2021 unter der Leitung von Vera Starke, Persönlichkeitstrainerin, Seminarleiterin für Stress-Management und Familientherapeutin aus Berlin half uns dabei.

Musik am Morgen vertreibt Kummer und Sorgen - in einer gemütlichen 12er-Runde haben wir zum Einstieg gelernt, unseren „inneren Schweinehund“ zu überwinden, indem wir zu beschwingter Musik frei nach Lust und Laune tanzen konnten. Damit war das Eis gebrochen und wir lernten bei einer Vorstellungsrunde die weiteren Teilnehmer kennen.

Mit der Frage „Was bringt uns jetzt schon Energie?“ fiel gleich auf, dass jeder Einzelne von uns bereits eigene Wege gefunden hat, mit seiner Energie zu haushalten. Sport, Yoga, Natur... Alles Beispiele, die noch ausbaufähig sind.

Wir alle können sog. „Energie-Booster“ in unseren Alltag einbinden, indem wir negativen Gedanken keine Chance geben und den Kopf frei bekommen von dem, was uns belastet. Eine Möglichkeit, den Kopf frei zu bekommen, besteht darin, die Situation so zu akzeptieren, wie sie nun mal ist. Um Ziele noch besser und fokussierter zu erreichen, hilft eine „To-Do-Liste“. Die „Have-Done-Liste“ im Gegensatz dazu hilft dabei, sich vor Augen zu führen, was man schon geschafft hat. Aus diesen bereits erreichten Zielen kann man neue Energie für Zukünftiges schöpfen. Bei einer Meditation hatten wir die Möglichkeit, in uns zu gehen und uns zu entspannen.

Sobald man von seinem größten Traum spricht, funkeln die Augen und man kann die Begeisterung förmlich spüren. Bei der anschließenden Partnerübung „Träume werden wahr“ erzählten wir uns gegenseitig von einem Traum, den wir schon lange haben, aber aus der Zukunft heraus.

Was hindert mich an der Umsetzung meines Traums? Stehe ich mir selbst im Weg? Bin ich nach der Erfüllung meines Wunsches stolz? Aus diesen Erzählungen und Emotionen kann man viel Energie und Mut gewinnen, um seinen Traum tatsächlich wahr werden zu lassen.

„Eigenlob stinkt?“ - Nein! Viel zu selten loben wir uns selbst. Wir dürfen stolz auf uns sein und uns auch mal selbst auf die Schulter klopfen. Genau dies taten wir. Jeder vor der Kamera legte sich die Hand auf die eigene Schulter und gab sich selbst die notwendige Anerkennung. Dies sollte man viel öfter in seinem Alltag einbringen!

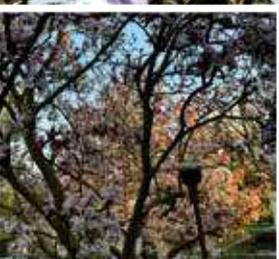




Humor hilft!

Für das wortwörtliche „Lacher des Tages“ sorgte das Lach-Yoga. Dabei geht es darum, einfach lauthals loszulachen. Innerhalb unserer Gruppe musste sofort jeder mitlachen und wir konnten so alles Schwere von uns abwerfen - uns wortwörtlich von den Sorgen „freilachen“.

Nach einer einstündigen Pause lockte uns ein gemeinsamer Tanz zu guter Musik wieder aus dem Mittagstief.



Um in Situationen, in denen uns die Energie fehlt, Kraft tanken zu können, kann ein „Glücks-Tagebuch“ hilfreich sein. Ein Tagebuch, in das wir all unsere Glücksmomente niederschreiben und das wir hernehmen können, um uns genau dann an all die guten Augenblicke zu erinnern, wenn wir es am meisten brauchen. Dafür gab uns Vera einen „Energie-Fahrplan“ an die Hand, den wir für die nächsten 35 Tage ausfüllen sollen und so jeden Tag an etwas Positives erinnert werden.

Und wir haben auch noch Glück: Eine kleine Knabberei unserer Wahl zur Belohnung ist auch noch erlaubt.

Stets positiv zu bleiben, beginnt bereits mit der Wortwahl: „Was müssen wir tatsächlich erreichen?“ — oder „Was wollen wir erreichen?“ Sich selbst einzugestehen, dass manches eben so lange dauert, wie es dauert, hilft, den hohen Erwartungsdruck von sich selbst zu nehmen. Auch mal „nein“ sagen, sowie Ängste und Befürchtungen klar artikulieren zu können, erleichtert den Weg zu einem angenehmeren Wohlbefinden.

Nach einer weiteren entspannenden Meditation sprachen wir über das Thema „Humor“. Humor erleichtert vieles im Leben und „entschärft“ brenzlige Situationen. Über solche Situationen tauschten wir uns wieder in Zweier-Gruppen aus und kamen zu dem Ergebnis, dass es auf die Gegebenheiten ankommt, ob sich ein Konflikt mit Hilfe eines humorvollen Kommentars auflockern lässt.

Als Ergebnis haben wir festgehalten: Humor bringt Distanz zum Problem und wieder neue Energie! Der „Energie-Workshop“ war ein voller Erfolg und bereitete uns allen großen Spaß. Vera Starke moderierte sehr gut und verstand es, uns alle einzubinden, uns zu motivieren und uns Möglichkeit der „Energie-Gewinnung“ mit auf den Weg zu geben. Im Anschluss bekam jeder Teilnehmer den „Energie-Fahrplan“ per Mail zugeschickt, um auch in Zukunft sich noch mit dem Thema „Energie im Alltag“ beschäftigen zu können. In einer Chat-Gruppe der Social-Media-Plattform „Signal“ tauschen sich die Mitglieder auch im Nachgang an den Workshop noch über ihre täglichen kleinen und großen Energie- und Glücksmomente aus.

Anika Grimm und Jens Kliner