

BUSINESS ENERGETIK

Wie Sie mit Achtsamkeit und Intuition
Ihren Berufsalltag meistern und
Grenzen überwinden

Helga Pražak

HELGA PRAŽAK

BUSINESS ENERGETIK

Willkommen!

HELGA PRAŽAK

BUSINESS ENERGETIK

WIE SIE MIT ACHTSAMKEIT UND INTUITION
IHREN BERUFSALLTAG MEISTERN UND
GRENZEN ÜBERWINDEN.

edition
summerhill 

Inspirationen für ein schöneres Leben

Für Robert & Felix
und alle, die dem Stress im Unternehmensalltag
ein Schnippchen schlagen möchten

Impressum:

1. Auflage, 2017

Copyright © 2017 Edition Summerhill e.U., St. Margarethen an der Raab, Österreich

Umschlaggestaltung: Felix Pražak , Bigstock/samui

Lektorat: Dodo Kresse, Korrektorat: Bianca Braunshofer

Satz: Adobe Indesign, Edition Summerhill

Druck und Bindung: Sagalara, Polen

ISBN 978-3-9504233-6-5 (Print)

ISBN 978-3-9504233-9-6 (ebook)

www.summerhill.at.

www.business-energetik.com

office@summerhill.at

Besuchen Sie uns auf Facebook: Edition Summerhill

Alle Rechte vorbehalten, insbesondere das des öffentlichen Vortrags. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Fotografie, Mikrofilm und andere Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlags reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Wir sind für den Inhalt von Webseiten, die über einen Hyperlink erreicht werden, nicht verantwortlich. Für den Inhalt der verlinkten Seiten sind ausschließlich deren Betreiber verantwortlich. Wir machen uns die Inhalte dieser Internetseiten ausdrücklich nicht zu eigen und können deshalb für die inhaltliche Korrektheit, Vollständigkeit und Verfügbarkeit keine Gewähr leisten.

VORWORT

Lieber Leser, liebe Leserin,

Es ist eine große Freude für mich, ein Vorwort für dieses Buch meiner lieben Freundin und Kollegin Helga Pražak zu schreiben. Wir beide teilen eine tiefe Liebe und Begeisterung für Energetik und insbesondere für *Omega Health Coaching*, ein umfassendes Konzept, das von meinem Mann Dr. Roy Martina entwickelt wurde.

Ähnlich der Entwicklung, die Helga in ihrem Buch beschreibt, faszinierte es mich schon als kleines Mädchen, dahinter zu kommen, wie die Dinge funktionieren. Mein Vater, ein Universitätsprofessor für Physik, unterstützte meine Neugierde und vermittelte mir, wie wichtig es ist, den logischen, analytischen Hintergrund zu verstehen ebenso wie den Wunsch, immer nach Klarheit zu suchen. Dies kann einer der Gründe sein, warum ich viele unterschiedliche Gebiete wie Jus, Psychologie, Kommunikation und Marketing studiert habe. Auf der anderen Seite faszinierten mich auch immer das Immaterielle, das Magische, die Mystik, die Mythologie oder Träume, die ebenso reale Teile unseres Lebens sind. Ich habe den größten Teil meines Lebens also damit verbracht, das Unbekannte ebenso wie das Bekannte zu erforschen.

Als ich endlich *Omega Health Coaching* entdeckte, war ich restlos begeistert, da dies das erste vollständige und ganzheitliche System war, dem ich begegnet bin und das alle Teile des Menschen gleichermaßen erforscht: den physischen Körper ebenso wie den energetischen, den emotionalen und geistigen Körper. Das Beste daran ist, dass es nicht nur ein umfassendes Konzept des menschlichen Funktionierens darstellt, sondern auch Werkzeuge enthält, um die

Mystik hinter unseren Verhaltensweisen zu enträteln und damit umzugehen. Es zeigt, wie unsere innere Weltanschauung, die durch Bildung, Vorfälle, Traumata und Erfahrung gestaltet ist, unsere Realität prägt. Zum ersten Mal hatte ich das fehlende Glied zwischen Psychologie und dem menschlichen Funktionieren gefunden.

Mein Mann und ich reisen und lehren in vielen Ländern der Welt, einschließlich China. In den letzten Jahren haben sich auch unsere Coaching-Kunden verändert und heute coache ich hauptsächlich Unternehmer, Vorstände, Manager und Prominente. Infolgedessen habe ich aus erster Hand erfahren, was passiert, wenn der Chef eines Unternehmens seine wahren Ressourcen entdeckt, angstfrei und wertschätzend zu agieren beginnt, seinen Intuitionen mehr und mehr vertraut und lernt, sich mit seiner eigenen höheren Weisheit zu verbinden. Diese persönliche Einstellung verändert das gesamte Unternehmen. Ich stelle immer wieder fest, dass meine Kunden durch energetisches Coaching nicht nur in ihrem persönlichen Leben die erstaunlichsten Ergebnisse sehen, sondern sich dies in gleichem Maße auch im Umsatz des Unternehmens zeigt. Nicht selten haben sich die Einnahmen innerhalb eines Jahres verdoppelt oder vervierfacht.

Omega Coaching konzentriert sich auf folgende Eckpunkte:

1. Die stärksten Motivatoren erkennen und als Anker für die eigene Kraft zu setzen
2. Gehirntraining (Brain Training) für stressfreien Erfolg
3. Achtsamkeit fördern und Stress-Management verbessern
4. Eine Atmosphäre des Vertrauens aufbauen

5. Der eigenen Intuition vertrauen
6. Beschwerden und Beanstandungen von Kunden mit Respekt und Liebe begegnen, um das Bestmögliche für alle zu erreichen

Helga gibt in ihrem Buch BUSINESS ENERGETIK einen tiefen Einblick sowie viele Hintergründe in diese unglaublich mächtige Methodik. Schon beim Lesen dieses Buches werden Sie feststellen, dass sich vieles in Ihrem Leben ändert, weil Sie verstehen, wie Ihre eigenen inneren Strategien und Denkweisen funktionieren und Ihre Realität beeinflussen.

Sie bekommen einen Einblick, welche mächtigen Strukturen hinter unserem vordergründigen Alltagsleben stecken. Alleine durch diese Erkenntnis und das Bewusstsein, dass es mehr gibt, als wir begreifen und wie wir damit umgehen können, ist der erste Schritt für einen kraftvollerem, glücklicheren, gesünderen und erfolgreicheren Alltag im Business. Genau dafür bringt Helga in ihrem Buch jede Menge Methoden und persönliche Beispiele, die Mut machen, diesen Weg zu gehen.

Ich empfehle dieses Buch von ganzem Herzen jedem, der sich dafür interessiert, mehr Menschlichkeit in den Unternehmensalltag zu bringen.

Dr. Joy N. Martina
Bestseller-Autorin von *Sleep Your Fat Away* und Gründerin des *Internationalen Christallin Oracle Network (ICON)*

INHALT

| | |
|---|-----------|
| INTRO | 15 |
| | |
| MEINE STORY – VOM RATIONALEN ZUM ENERGETISCH-SPIRITUELLEN ALLTAG | 23 |
| Energetik begleitet mich durch den ganzen Tag | 34 |
| | |
| ZWEITE REALITÄT – ES GIBT MEHR ALS WIR BEGREIFEN! | 53 |
| Ein neues Weltbild | 53 |
| Reise in mein Quanten-ICH | 63 |
| Die vielen Dimensionen unserer Realität | 65 |
| Meine Theorie | 74 |
| Unser Weltbild prägt den Business-Alltag | 78 |
| | |
| BUSINESS ENERGETIK | 89 |
| Human-Energetik | 91 |
| Mein energetisches Unternehmensmodell | 94 |
| Business Energetik | 106 |

ZUGANG ZU ENERGETISCHEN INFORMATIONEN

113

| | |
|--|-----|
| Intuition – wissen, was ich nicht wissen kann | 114 |
| Hellfühlen – Der Körper reagiert sensibler als unser Verstand | 117 |
| Hellwissen – Wissen aus dem Quantenfeld | 121 |
| Neue Grundhaltungen | 128 |
| Selbstverantwortung | 131 |
| Äußere Stille und innere Ruhe | 134 |
| Das Denken ausschalten! | 137 |
| Loslassen – losgelöst vom Ergebnisdruck | 139 |
| Geschehen lassen | 141 |
| Negative Emotionen auflösen | 142 |
| Einstimmung auf die Kommunikation mit dem FELD | 162 |
| Achtsamkeit – der Schlüssel zu mehr Bewusstsein | 162 |
| Meditation – Schlüssel zu allen energetischen Fähigkeiten | 168 |
| Atmung ist mehr, als Luft zu holen | 177 |
| Energetische Verbindung aufbauen | 181 |

ENERGETISCHE ARBEITEN IM BUSINESS-ALLTAG

191

| | |
|---------------------------------------|-----|
| Entscheidungen erleichtern | 191 |
| Dialog mit dem Unterbewusstsein hilft | |
| Entscheidungen zu treffen | 193 |
| Inspiration für den nächsten Schritt | 198 |

| | |
|--|-----|
| Energetische Problemlösung | 207 |
| Das holistische Aufstellungsbild | 208 |
| Der Intuitionsprozess für komplexe Problemlösungen | 219 |
| Wünsche und Intentionen manifestieren | 223 |
| Desired Outcome – | |
| Wie ist es, wenn es gelungen ist? | 224 |
| Intention – Wirkungsvolle Interaktion mit dem Quantenfeld | 231 |
| Visualisierung – der virtuelle Probelauf | 239 |
| Handlungen energetisch aufladen | 247 |
| Energetische Organisationsanalyse | 251 |

ENERGETISCHE INTERAKTIONEN IM BUSINESS 259

| | |
|---|-----|
| Energetische Interaktionen – | |
| Erkennen, was wirklich läuft | 259 |
| Kongruenz – Sind alle Teile im Boot? | 271 |
| Das BESTMÖGLICHE für alle | 282 |
| Liebe beflügelt unser Business – | |
| die stärkste Kraft kommt aus dem Herzen | 288 |
| Dankbarkeit | 307 |

TAUCHEN SIE IN DEN ENERGETISCHEN ALLTAG EIN 323

BEGRIFFE & DEFINITIONEN 325

INTRO

Es freut mich sehr, dass Sie mein Buch in Händen halten und darin zu lesen begonnen haben. Ich möchte Ihnen zeigen, wie wir mit neuer Weltsicht und energetischen Methoden unseren Business-Alltag einfacher, leichter, fröhlicher und gleichzeitig erfolgreicher machen können. Das soll kein bloßer Werbeslogan sein, denn alles, worüber ich schreibe, habe ich selber intensiv hinterfragt und angewandt. Und ich hoffe, dass Sie dadurch neue Anregungen bekommen, dies in Ihrem Alltag anzuwenden. Genau das verbindet uns.

Tagtäglich sehe und erfahre ich, wie schwer wir uns momentan im Business tun. Wir sind mitten in einem großen Veränderungsprozess, in dem bisher funktionierende Prozesse und Märkte, Partnerschaften und Produkte ausgereizt sind oder zu Ende gehen. Andererseits sind neue Wege und Produkte, Strukturen und Partner noch nicht wirklich oder nur in ersten Ansätzen da. Daher sehe ich unterschiedliche Reaktionen im Management und bei Führungskräften: puren Aktionismus oder Rückzug auf mehr desselben, aber schneller und mit mehr Druck. Bei vielen sehe ich aber auch echte Aufbruchstimmung. Als Managerin und Energetikerin weiß ich, dass es ganz andere Möglichkeiten gibt, um mit Problemen umzugehen oder Visionen zu unterstützen.

Mit einem Cocktail aus einem neuen Weltbild, das weit über unsere Alltagserfahrung hinausgeht, und energetischen Methoden können wir jetzt auch unseren Business-Alltag neu gestalten. Weniger Zahlen, Daten und Fakten, weniger emotionaler Aktionismus, mehr Ruhe und Achtsamkeit sowie gezielte Steuerung auf ganz an-

deren Ebenen als bisher sind jetzt im Business notwendig. Nach umfangreichen Experimenten, die ich selber in meiner Arbeit mit Klienten und Kollegen durchgeführt habe, fasse ich alle Erfahrungen hier zusammen. Es macht einfach viel mehr Freude, wenn wir unseren Alltag anders gestalten und auf erstaunliche Art erfolgreicher sind als bisher.

Ich schreibe dieses Buch,

weil es höchste Zeit für eine neue Weltanschauung im Business ist, und ich einen Beitrag leisten möchte. Unsere Systeme scheinen alle anzustehen; das Energiesystem, das Finanzsystem ebenso wie das Gesundheitssystem, der Konsum, das Schulsystem und nicht zu vergessen die Lebensmittelindustrie, um nur einige zu zitieren. Das merken alle Unternehmen und Menschen, die in diesem Umfeld arbeiten, tagtäglich. Mehr desselben verkraften weder wir Menschen und schon gar nicht die Natur, in der wir leben.

weil ich nicht fassen kann, dass wir auf wissenschaftlicher Ebene bereits seit mehr als 100 Jahren wissen, dass unsere Realität anders aussieht, als wir sie derzeit wahrnehmen, nämlich ausschließlich auf Materie fokussiert. Und dass wir uns daher gesellschaftlich immer noch so benehmen, wie die Jahrhunderte davor. Unser Weltbild ist überholt.

weil es so viele neue physikalische, biologische und neurobiologische Erkenntnisse aus den letzten Jahrzehnten gibt, die die Wirkungsweise energetischer Methoden untermauern und die wir für unsere Art zu arbeiten nützen können.

weil die positiven, liebevollen Kräfte im Business so viel weniger vertreten sind als Konkurrenz und Kampf. So meinen viele, man muss gierig, skrupellos und mächtig sein, um etwas zu erreichen, statt einfühlsam und auf das Bestmögliche für alle ausgerichtet. Sie

werden sehen: es kann auch anders sein, weil es richtig gute Alternativen zum klassischen Businessdenken gibt, die wir immer und überall integrieren können.

weil wir in äußerst turbulenten Zeiten stecken und jetzt jeder gefragt ist, seinen persönlichen positiven Beitrag zu leisten. Dazu gehört insbesondere, aus alten Mustern auszubrechen. Genau das geht mit Energetik sehr einfach. Jeder, wirklich jeder, kann einen energetischen Beitrag leisten, egal wie groß das Chaos oder die Mächte um uns sind.

weil es Spaß macht, neue Wege zu gehen und eine Brille aufzusetzen, die oft das Problem, mit dem wir gerade kämpfen, in einem völlig neuen Licht erscheinen lässt.

weil ich Energetik und Spiritualität im Business seit über 15 Jahren mit wachsender Begeisterung und Leidenschaft anwende und wundervolle Entwicklungen erlebe.

Psychische Probleme am Arbeitsplatz sind inzwischen die Nummer eins der Krankenstände. Ich habe in den letzten Jahren so unglaublich viel Frust bei Personen erlebt, wenn man sie auf ihr Arbeitsleben anspricht. Frust, Wut und Verletztheit erlebe ich insbesondere bei Mitarbeitern von großen Organisationen. Das Gefühl, ausgepowert zu sein ist fast schon Standard in der gesamten Arbeitswelt. Das muss definitiv nicht so sein!

Mit diesem Buch möchte ich Sie anregen, wie Sie Ihren Business-Alltag so angenehm gestalten können, dass Sie entspannt und voll Lebensfreude am Abend zu Ihrer Familie kommen und auf geniale Art und Weise erfolgreich sind.

Der Begriff Energetik ist noch nicht weit verbreitet und im Business

noch gar nicht angekommen. Die Energetik hat ihre Wurzeln großteils im indischen Yoga und der traditionellen chinesischen Energielehre, die sich in TCM (traditionelle chinesische Medizin) sowie im Feng-Shui wiederfindet. Diese Lehren sind tausende Jahre alt und finden sich auch in allen anderen Kulturen, auch in unserer westlichen, vorindustriellen Kultur. In den letzten Jahrzehnten ist daraus eine Vielzahl von Methoden entstanden, die im Bereich der alternativen und komplementären Medizin eingesetzt werden, die alle dazu dienen, Blockaden zu lösen und die Energie im System wieder in Fluss zu bringen, sodass wir in der materiellen Welt wieder eine positive Ordnung, also ein funktionierendes System, finden.

Business Energetik basiert also auf zwei Säulen: dem holistischen, quantenphilosophischen Weltbild und den Methoden der Energetik.

Business Energetik ist alltagstauglich!

Was ich Ihnen gerne zeigen möchte:

Basierend auf der Neuen Physik (Quantenphysik) gibt es eine zweite Realität, die weit über unseren gewohnten Alltag hinausgeht und die großen Einfluss auf unser Business, Unternehmen und die Menschen hat, die darin arbeiten.

Mit energetischen Methoden haben wir Zugang zu dieser Realität in anderen Dimensionen und können Hintergründe und Einflüsse auf einfache Art und Weise erfahren und lösen. Diese Dimensionen sind die Quelle für Inspiration und Veränderung.

Das Buch beginnt mit meiner eigenen Story, wie ich von einem sehr rational, technisch-biologisch geprägten Weltbild zur Energetik und Spiritualität gekommen bin, und wie sich mein Business-Alltag dadurch verändert hat. Damit Sie sich ein klares Bild davon machen können, wie Energetik in den eigenen Alltag integriert werden kann und dieser dann einfach anders und angenehmer abläuft, möchte ich Sie an einem ganz normalen Business-Tag teilhaben lassen. Und zwar so, wie er früher abgelaufen ist und wie ich ihn jetzt lebe.

Obwohl ich von der Wirkung energetischer Methoden vollkommen überzeugt bin und diese vielfach erfahren habe, suche ich als begeisterte Naturwissenschaftlerin immer auch nach Erklärungen. Daher möchte ich Ihnen zeigen, wie sich unser klassisches Weltbild durch die Erkenntnisse der modernen Wissenschaft verändert hat und wir eine neue Realität vorfinden, abseits von Materie und Zeit. All das können wir heute nicht mehr übergehen, sondern sollten es in unseren Alltag einbauen. Hinter unserer materiellen Sicht auf die Welt gibt es unglaublich mächtige, energetische Strukturen, die unser Sein und Wirken erst ermöglichen. In unserem Alltag nehmen wir das nicht wahr und lassen daher einen wesentlichen Anteil der erlebten Realität völlig unberücksichtigt.

Über den Zugang zu diesen energetischen Feldern, ich nenne sie ZWEITE REALITÄT, bekommen wir Einblicke in Hintergründe und Zusammenhänge, die wir mit unserem Verstand und im Alltag nicht haben, die es uns aber viel leichter machen, Probleme zu lösen und Visionen umzusetzen. Dieser Zugang erfordert ein radical anderes Vorgehen, als wir es bisher gelernt haben und als es von uns im Business verlangt wird. Deshalb habe ich den neuen Grund-

haltungen, die für das Erleben der energetischen Ebenen eine Voraussetzung sind, ein eigenes Kapitel gewidmet.

In den folgenden Kapiteln möchte ich Ihnen zeigen, wie man mit energetischen Methoden im normalen Business-Alltag arbeiten kann. Es geht darum, alltägliche, größere oder kleinere Probleme auf viel einfachere, spielerische, menschlichere Weise zu lösen. Ein ganz wesentlicher Teil besteht aber auch darin, wie wir unseren Visionen die nötige Kraft geben, sich zu verwirklichen. Schließlich ist mir die energetische Interaktion zwischen Menschen ein besonderes Anliegen. Genau darin liegt es, wie wir den Business-Alltag empfinden. Häufig sind es weniger die sachlichen Probleme als vielmehr der Umgang miteinander und die übertriebenen Erwartungshaltungen. Darin liegt der wesentliche Unterschied, ob Sie am Abend gestresst und ausgelaugt oder voll Energie nach Hause gehen – und damit auch gesünder leben.

Business Energetik umfasst beides, die einzelne Person und das Unternehmen als Ganzes. Es fängt immer bei uns selber an, wie wir uns fühlen und wie wir unser Umfeld wahrnehmen. Daher finden Sie in diesem Buch sowohl Hinweise für persönliche Balance und Erfolg als auch für das Lösen von reinen Business-Themen. Sie werden erfahren, dass wir uns niemals getrennt von all dem sehen können, was um uns herum geschieht, weil wir immer Teil der Realität sind und daher Verantwortung dafür tragen, was um uns und für uns passiert.

Mit den vielen praktischen, energetischen Methoden, können Sie rascher ein holistisches Bild einer komplexen Situation bekommen, einen ausweglosen Zustand aufzulösen, Erfolg von vornherein.

rein energetisch untermauern und vieles mehr. Alle diese Methoden wende ich seit Jahren selber für mich und meine Klienten an. Daher werden Sie viele Beispiele aus dem normalen Business-Alltag finden.

Im letzten Teil des Buches geht es um Sie persönlich und wie Sie das hier Dargestellte sukzessive in Ihren Alltag einbauen können. Sie und Ihre Kollegen werden staunen! Ich wünsche Ihnen viel Freude beim Lesen und beim Ausprobieren.

Ich verwende einige Begriffe wie Liebe, Energie, Bewusstsein, Glaubenssätze, für die es in der Literatur unterschiedliche Definitionen und Auslegungen gibt. Ich habe daher am Schluss des Buches eine umfassende Liste von Begriffen angefügt, in der Sie meine Auslegung finden und ich ersuche Sie, diese während der Lektüre immer wieder heranzuziehen.

Aus Gründen der leichteren Lesbarkeit habe ich in diesem Buch auf eine geschlechtsspezifische Differenzierung verzichtet. Entsprechende Begriffe gelten im Sinne der Gleichbehandlung immer für beide Geschlechter.

Die in diesem Buch verwendeten Beispiele stammen aus dem Alltag der Autorin und wurden zur Wahrung der Diskretion anonymisiert und verändert.

MEINE STORY – VOM RATIONALEN ZUM ENERGETISCH-SPIRITUELLEN ALLTAG

Ich komme aus einer wundervollen Familie mit einer ziemlich guten Balance aus rationalem Denken, Kreativität und Neugierde. Religion und Spiritualität haben in meiner Kindheit allerdings eine eher geringe Rolle gespielt, abgesehen von den üblichen, gesellschaftlichen Ge pflogenheiten. Ein großer Teil von mir ist sehr logisch. Vermutlich sind das bereits meine Anlagen, ganz sicher aber haben das meine Erziehung und mein gesamter Werdegang noch verstärkt: Realgymnasium – technisches Studium – Naturwissenschaftlerin – fast vierzig Jahre in einem technischen Beruf und davon 30 Jahre im Management. Da war kein Bedarf an kreativen, spontanen oder intuitiven Herangehensweisen. Strukturiertes Vorgehen, Zielorientierung, Analysen und logische Prozesse waren mein Alltag.

Mein Vater, ebenfalls Techniker, hatte aufgrund einer Kriegsverletzung eine Nahtoderfahrung und sich daraufhin viel mit Philosophie befasst. Er hat nie viel über seine Kriegserlebnisse gesprochen, zu tief waren diese Erlebnisse und damals war es auch nicht üblich, psychotherapeutische Hilfe anzunehmen. Seine wenigen Schilderungen des Nahtoderlebnisses gleichen jenen, von denen ich viel später im Rahmen meiner Energetikerausbildung erfahren habe und die geprägt sind vom Übergang ins Licht. Nur eines war uns damals schon unausgesprochen bewusst: Es gibt ein Sein hinter unserer körperlichen Realität.

Trotzdem habe ich fest an meinem biologischen Weltbild festgehalten, bis zu einem einschneidenden Erlebnis, nach dem nichts mehr

so wie vorher war. Ich war im dritten Monat schwanger, als meine Mutter starb. Ich war nicht nur traurig, sondern wütend und habe mit meinem Schicksal gehadert. Es schien mir unfair, dass meine Mutter meinen Sohn nicht mehr kennenlernen würde. Ich wusste aber auch, dass ich meinem ungeborenen Sohn mit meinem Zorn und meiner Wut nichts Gutes tun würde. Auch fühlte ich mich selbst in meiner Vorfreude beschränkt. Also habe ich externen Rat gesucht, um mit diesem Thema in Frieden zu kommen. Das Thema Tod war für mich unerträglich, hatte ich doch dieses rein biologische, mechanistische Weltbild, dass mit dem Tod einfach alles aus wäre, trotz der Nahtoderlebnisse meines Vaters. Mit dieser Einstellung gäbe es kein Entrinnen. Damit hat mich mein Coach konfrontiert. Und dann sagte er diese unglaublich weisen Sätze, für die ich ihm heute noch dankbar bin: „*Ich verstehe Sie überhaupt nicht, Sie sind Technikerin, Sie müssen doch verstehen und wissen, dass Energie nicht vergehen, sondern nur umgewandelt werden kann! Wo bleibt die Energie, die einen Menschen ausmacht, wenn der Körper stirbt? Jetzt gehen Sie nach Hause und suchen Sie Ihre Mutter. Ihre Energie muss ja noch da sein!*“

30 Sekunden und mein Weltbild war schlagartig ein anderes. Es war wie ein Kopfsprung aus der reinen Biologie in die Spiritualität. Mir war völlig klar, dass es genauso sein musste. Ich bin nach Hause gegangen und habe begonnen, mit meiner Mutter zu reden, habe ihr von meinem Sohn erzählt, ihr meine Gedanken anvertraut und war plötzlich erfüllt von einem unglaublichen Frieden.

Dieser Gedanke hat mich nicht mehr verlassen und ich habe begonnen, viel über Spiritualität und Psychologie zu lesen und mir anzueignen. Allerdings, bei einem Fulltime-Job, einem kleinen Kind

und vielen Dienstreisen, da war nicht viel Zeit für exotische Experimente. Also ist diese Neugierde irgendwann eingeschlafen und der Bewältigung des normalen Alltags gewichen. Bis zum nächsten einschneidenden Ereignis.

Wie so oft kommen wegweisende Erkenntnisse und Erfahrungen nicht aus dem normalen Alltag, sondern aus eher unangenehmen Situationen. Bei mir war es die Stufe zum Burn-out, die mich gezwungen hat, leiser zu treten, mich zurückzunehmen, nicht mehr mit Volldampf allen Tätigkeiten nachzurennen, sondern meinen Job gelassener anzugehen. Aus diesem, für mich völlig neuen, Blickwinkel heraus, habe ich erfahren, was da alles im Alltag läuft und dass wir uns dessen nicht einmal ansatzweise bewusst sind. Mir wurde plötzlich so klar, dass mein bisheriges, überwiegend naturwissenschaftliches Bild und mein Managerblick nicht alles sind. Dass es so viel mehr in unserem Alltag gibt, das wir gar nicht berücksichtigen oder überhaupt in Erwägung ziehen. Eines der Beispiele war dieses wöchentliche Jour fixe, zu dem jeder abgehetzt hereinkam, vollkommen vereinnahmt von dem, was er oder sie gerade zu erledigen hatte. Unser Chef fragte die aktuellen Neuigkeiten, sie wurden heftig diskutiert und zerfetzt. Schließlich gingen wir mit noch mehr und neuen Aufgaben hinaus. Bis dahin war ich immer völlig angespannt und darauf bedacht, nur ja kein Detail auszulassen und immer eine gute Antwort parat zu haben. In meinem „*neuen Zustand*“ war das nicht mehr notwendig und ich habe eine völlig neue Sitzung erlebt: ein Durcheinander an Gefühlen und Emotionen, Kollegen, die nicht aufeinander eingehen, nicht zuhören, sondern in ihren eigenen Argumentationen verstrickt waren und andere Kollegen, die de facto nicht anwesend waren, zurückgezogen in ihre eigene Welt (oder Handy, und manchmal sogar in

E-Mails, jedenfalls aber in andere Gedanken vertieft), während andere die Sitzung mit intensiver Energie überschwemmt haben, ohne dies mit Worten oder Gesten auszudrücken. Mir wurde schlagartig bewusst, dass jeder Kollege ein energetisches Feld hatte, das er ausstrahlte, und das in Interaktion mit den anderen stand. Zu Hause habe ich begonnen, diese Sitzungen zu malen; völlig abstrakt, einfach nur als Farben und Dynamik. Die Farben waren entweder dunkel oder hell, die Strichführung zeigte zum Beispiel Kollegen als Kreise, weil sie sich nur um sich selbst drehten. Es gab aber auch wunderschöne Muster, ähnlich fraktalen Bildern, wie man sie aus Kaleidoskopen kennt. Alles in allem haben sie sehr plastisch dargestellt, was da abgelaufen ist. Plötzlich war es völlig klar, warum das eine Meeting ziemlich viel Kraft gekostet hat, während ein anderes im Flow war. Es zeigte mir auch, dass manche Meetings nicht effizient sein können, egal wie gut wir die Agenda abgearbeitet haben oder unser Aktionsplan danach ausgefallen ist. Das war der Auslöser für mein großes Interesse an den energetischen Hintergründen.

Durch diese Bilder wurde mir klar, dass ich mit diesem Zugang meine tägliche Arbeit völlig neu betrachten und daraus wertvolle Erkenntnisse ziehen kann. Wenn ich die Situationen von einem größeren Blickwinkel aus betrachte und die energetischen Interaktionen wahrnehme, bekomme ich wichtige Informationen zu den einzelnen Teilnehmern und ich verstehe dann, warum einige Sachen einfach nicht gelingen, obwohl sie, rational betrachtet, einfach sein sollten.

Aus all diesen Erfahrungen wurde mir klar, dass wir unseren Arbeitsalltag mit viel weniger Aufwand und Konflikten, dafür aber viel effizienter gestalten können, wenn es uns gelingt, die energeti-

schen Aspekte besser wahrzunehmen und zu berücksichtigen. In dieser Zeit habe ich auch viele Qualitäts- und Sicherheitsaudits innerhalb der Firma und bei anderen Unternehmen durchgeführt. Es war unglaublich, wie schnell ich alleine beim Eintreten und ohne dass ich mit irgendjemandem gesprochen hatte, schon ein Gefühl für die Atmosphäre und den Geist eines Unternehmens oder eines Bereiches bekommen konnte. Das ganze Umfeld strahlte diese Information wider. Wenn ich mir etwas Zeit gönnte, diesem Gefühl nachzugehen, hatte ich auch schon die wesentlichen Punkte gespürt, die sich durch das gesamte Unternehmen zogen. Der Rest waren Bestätigungen durch Detailaufnahmen. Diese Erfahrungen haben mir gezeigt, dass Unternehmen gesamtheitliche Felder sind, die alle Informationen enthalten.

Aus der Erkenntnis, dass es Energiefelder geben muss, sowohl von Menschen als auch von Unternehmen, und dass diese Energiefelder miteinander interagieren und einen wesentlichen Einfluss auf unsere gemeinsame Arbeit und damit auf den Erfolg haben, begann ich vor mehr als 15 Jahren gezielt nach diesen Feldern zu suchen. Es war eine persönliche Reise, die mich tief in die Spiritualität und Energetik eintauchen ließ.

Auf meiner Reise zu den energetischen Feldern und Interaktionen habe ich viele verschiedene „*energetische Schulen*“ im In- und Ausland kennengelernt und enorm vieles persönlich erlebt. Denn diese spirituelle Reise geht immer über das eigene Erleben und ist damit auch mit einer intensiven Auseinandersetzung mit einem selbst verbunden. Ich habe mich meinen großen Ängsten und anderen

Emotionen gestellt, Glaubenssätze¹ über Bord geworfen, an denen ich früher nie gerüttelt hätte und habe spontane Heilung an mir selber erlebt, sowie Dinge, die mich immer wieder in Staunen versetzen, wie etwa Telepathie. Dies ist die Möglichkeit, im selben Augenblick das absolut Gleiche zu denken oder zu erleben, obwohl man meilenweit voneinander getrennt ist. Am meisten beeindruckt war ich von der Erfahrung EINS zu sein mit einem universellen Feld, und daraus unglaubliche Kraft schöpfen zu können. Diese Erfahrung habe ich insbesondere während intensiver und langer Atemübungen gemacht, bei denen man tief in Trance kommt. Ein anderes Erlebnis, das meinen rationalen Verstand vor den Kopf gestoßen hat, war, dass ich in einem tiefenentspannten Zustand einer mir absolut fremden Person Details aus ihrem Leben erzählen konnte, die ich absolut nicht wissen konnte.

OMEGA Health Coaching und mehrere nachfolgende Lehrgänge, die von Roy Martina, einem holistischen Arzt aus Holland, entwickelt wurden, haben mich am meisten fasziniert. Durch ihn habe ich erfahren, dass Energetik nichts „Abgehobenes“ ist, sondern et-

1 Glaubenssätze sind tief verankerte, unbewusste Überzeugungen über die Welt oder uns selbst, deren Entstehung bis tief in die Kindheit zurückreichen. Unser Denken und Handeln sowie unsere Wahrnehmung der Realität werden von ihnen sehr stark beeinflusst. Der Wahrheitsgehalt ist dabei irrelevant. Es gibt unterstützende und einschränkende Glaubenssätze. Beispiele: alle Menschen müssen hilfreich sein; viele Menschen sind böse; ich bin liebenswert; ich bin nicht liebenswert; alles, was auf den Teller kommt, muss man aufessen. Es ist wichtig zu beachten, dass der Glaubensatz meistens tief verankert und deshalb der aktuellen Wahrnehmung und dem aktuellen Denken überlegen ist.

was, was wir in all unsere Lebensbereiche integrieren können. Dieser Optimismus und die Lebensfreude, gepaart mit wissenschaftlichen Hintergründen und „*handwerklichen*“ energetischen Fähigkeiten hat in mir die Idee reifen lassen, Energetik im Business anzuwenden. Nach 15 Jahren energetischer Arbeit in den verschiedensten Business-Bereichen wuchs mein Vertrauen, dass es viel mehr gibt, als wir in unserem beschränkten Alltag wahrnehmen und nutzen. Ich entdeckte mehr und mehr, dass es großartige Möglichkeiten gibt, wie wir unseren Alltag verschönern und erleichtern können.

Die Methoden der Human-Energetik (siehe *Human-Energetik*) sind stark auf den einzelnen Menschen ausgerichtet und darauf, wie er seine Selbstheilungskräfte aktivieren kann, um physische Probleme zu verbessern oder sein Wohlbefinden zu verstärken. Ich habe viele dieser Methoden gelernt, selber ausprobiert und in vielen hundert Coaching-Stunden mit Klienten angewandt. Ich habe überraschende Heilungen erlebt und erfahren, was wir alles mit mentalen, energetischen und spirituellen Kräften bewegen können. Und meine Faszination und Dankbarkeit steigen mit jeder neuen Erfahrung.

Den Business-Alltag erlebe ich heute enorm hektisch. Aktionistisch. Da sind weder Zeit noch Raum für kreative, intuitive, einfühlsame Betrachtungen. Ausgenommen von spontanen Ho-Ruck Aktionen, die häufig als Bauchgefühl und daher als intuitiv gepriesen werden. Eine Zeit lang lebte ich in zwei Welten, meinem technischen Managementalltag und den ruhigen, meditativen, energetischen Praktiken für mich selber sowie für meine Klienten. Meditation, Yoga und die vielen wundervollen Praktiken, die heute

einen richtigen Boom erfahren, werden häufig mit dem Hinweis angepriesen: „*Damit Sie fit für den Alltag werden oder bleiben*“, oder „*Damit Sie den immer größeren Herausforderungen unserer Zeit gewachsen sind.*“ Das ist schon richtig, die Wirkungen dieser Techniken sind ausgesprochen gut. Aber warum muss ich mich in meiner Freizeit fit für den immer anspruchsvolleren Alltag machen? Warum kann nicht der Alltag einfacher, spielerischer, leichter, freudiger werden? Warum lassen wir uns so durch Gepflogenheiten in die Enge treiben und glauben, mit mehr und schnellerer Leistung könnten wir die Probleme lösen? Heute treffe ich auf kaum jemanden, der den Business-Alltag nicht als stressig, hektisch und unbefriedigend erfährt. In großen Unternehmen und Konzernen ist das besonders ausgeprägt und Negativität ist an der Tagesordnung.

Warum können wir nicht in unseren ganz normalen Arbeitsalltag neue Einstellungen und Methoden bringen, die uns helfen, durch Intuition, Kreativität, Emotional Balance und dem Lenken von Energien, mehr Spaß und Freude im Alltag zu schaffen? Sodass wir uns nicht mehr erst danach wieder aufbauen müssen, um die Arbeit auszuhalten, sondern dass wir die Arbeit als sinnvoll und leicht empfinden. Die wissenschaftlichen Erkenntnisse helfen uns, zu verstehen, dass die Kraft unserer Gedanken und das Feld unseres Herzens die eigentlichen Treiber unserer Umwelt sind. Aus all dem ist dieses Buch entstanden, meinem Wunsch nach einem neu verstandenen und neu gelebten Business.

Seit einigen Jahren wende ich diese Einstellungen und Techniken mehr und mehr in meinem eigenen beruflichen Alltag an und sehe auch hier, wie Prozesse und Entscheidungen einfacher, Meetings effektiver werden, und teilweise großartige Wendungen möglich

sind, die rational nur schwer zu erklären sind. Ich habe diese energetischen Methoden mit vielen Kunden und Kollegen getestet und durchgeführt. Von Problemstellungen in großen Unternehmen bis hin zu Start-ups. Über diese Erfahrungen werde ich hier berichten. Ich würde mich freuen, wenn ich Sie inspirieren könnte, diesen Weg auszuprobieren.

Ich kenne einige Personen, die bereits von sich aus enorm intuitiv und kreativ sind. Mein Sohn gehört dazu. Ich war und bin immer noch verblüfft, wie er an Dinge herangeht: spontan, für mich chaotisch, oft im letzten Moment und trotzdem punktgenau. Er kommt mit Ideen und Lösungen, die wären mir rational nie eingefallen, tatsächlich aber sind sie goldrichtig. Die Schule war für ihn eine echte Herausforderung, wie für viele kreative Leute. Ich konnte beobachten, wie durch unsere rational dominierte Erziehung diese großartige Fähigkeit mit jeder Schulstufe weniger und weniger wurde. Und erst jetzt, nach dem Studium, kann er auf diese kreativen Wurzeln wieder zurückgreifen. Auch in vielen Unternehmen ist dafür viel zu wenig Platz und Möglichkeit. Daher widme ich mein Buch auch jenen wundervollen, kreativen Menschen, die unseren Alltag spielerischer und bunter machen. Vieles werden diese besonders intuitiven Menschen beim Lesen erkennen, weil sie das ganz natürlich so machen. Und genau das ist es: Energetisch-spirituelle Methoden sind das Natürlichste auf der Welt. Wir alle haben das immer gekonnt, aber manche haben es auf dem Weg ins Erwachsenenleben nur mehr vergessen als andere. So wie mir eine befreundete Malerin völlig überrascht gesagt hat: „*Aber natürlich kann ich nur malen, wenn ich im Flow bin und das ist genau dieses Gefühl, das du mit deinen Meditationen und Visualisierungen beschreibst.*“ Ich möchte, dass alle Führungskräfte und Mitarbeiter

verstehen und erkennen, wie wichtig der Beitrag von kreativen, intuitiven Kollegen ist. Dass sie ihnen Wertschätzung für ihre Kreativität und Spontaneität entgegenbringen und ihnen für ihre Ideen Platz und Zeit einräumen.

Aus jahrelanger Praxis weiß ich: Energetik im Business funktioniert. Allerdings ist da auch immer noch der rationale, naturwissenschaftliche Teil von mir, der verstehen möchte, was ich erlebe und was da dahintersteckt. Der Teil, für den Erleben alleine nicht ausreicht und der immer wieder nach Erklärungen sucht. Daher schreibe ich dieses Buch besonders für jene, die, wie ich, die Dinge gerne methodisch angehen. Für sie soll das Buch eine Anregung geben, wie man mehr Intuition und andere, nicht rationale Herangehensweisen zulässt, wie man diese wieder erlernen oder aktivieren kann. Es soll animieren, wie man Energetik in einen normalen Business-Alltag einbauen kann und welche Erfolge es bringen kann.

Inzwischen gibt es viele physikalische Erklärungen, die uns helfen, energetische Erfahrungen einzuordnen und mehr und mehr zu verstehen. Insbesondere in den letzten 20 bis 30 Jahren erschienen viele wissenschaftlichen Arbeiten, etwa zur Meditationsforschung oder dem Nachweis von supernatürlichen Kräften². Viele neue Einblicke kommen aus der modernen Hirnforschung sowie der sogenannten Epigenetik, die seit dem Jahr 2000 aufzeigt, dass wir mehr durch die Umwelt und Gedanken geprägt sind als durch unsere genetische Vererbung. All diese Arbeiten untermauern eine

2 Dean RADIN, 2015, Supernormal – Faszinierende Beweise für die unglaublichen Kräfte des Menschen. 1. Auflage, Crotona Verlag

energetische Realität, die weit über unser bisheriges materielles Denken und Handeln hinausgeht. Ich verstehe daher absolut nicht, dass wesentliche Erkenntnisse, etwa jene der Quantenphysik, die bereits seit 100 Jahren bekannt sind und die Grundlage für unsere technische Entwicklung im letzten Jahrhundert bilden (vom Laser bis zum Quantencomputer), in unserem Gesellschafts- und Wirtschaftsleben keine Rolle spielen. Wir sind immer noch im reinen materialistischen Weltbild von Newton und Darwin verhaftet, sehen nur die Materie, um die wir uns streiten, die Konkurrenz, und glauben an das Prinzip des Stärkeren. Es wird wirklich Zeit für ein Umdenken, auch im Business, einfach, weil unser Weltbild nicht mehr stimmt!

Obwohl ich mich leidenschaftlich mit wissenschaftlichen Hintergründen befasse, soll dieses Buch nicht den wissenschaftlichen Beweis antreten, dass übersinnliche Fähigkeiten, die für Intuition und andere energetische Techniken notwendig sind, existieren und nachgewiesen werden können. Darüber gibt es bereits umfangreiche Literatur, auf die ich immer wieder verweisen werde. Mein Ziel ist es, theoretische Hintergründe nur soweit heranzuziehen, um dem kritischen Verstand ein Modell anzubieten, zu dem er sagen kann: „*Ja, so könnte das funktionieren!*“ Außerdem ist alles immer nur ein momentaner Ausschnitt eines Wissensstandes und vieles, wirklich vieles ist uns einfach nicht bekannt. Was ich und viele andere, deren Erfahrungen ich in diesem Buch darstelle, erkannt haben, ist: ENERGETIK WIRKT. Daher sollten wir sie auch in unserem Business-Alltag einsetzen.

**ENERGETIK BEGLEITET MICH
DURCH DEN GANZEN TAG**

Als Einstimmung, wie man Energetik in einem normalen Arbeitsalltag integrieren kann, und was ich darunter verstehе, möchте ich Ihnen anhand meines Alltags berichten und gegenüberstellen, wie ich meinen Alltag früher erlebte und wie ich ihn heute gestalte. Vielleicht erkennen Sie den einen oder anderen Punkt im FRÜHER und wünschen sich schon lange eine Veränderung. Oder Sie erkennen, dass man das überhaupt auch anders angehen kann und nicht den allgemeinen Gepflogenheiten folgen muss. Ich möchte Ihnen zeigen, dass energetische Methoden nichts Abgehobenes sind, sondern in jeden Alltag passen.

Fast 30 Jahre lang war mein Alltag vom Konzernleben geprägt. Ich habe verschiedene Positionen innegehabt, als Mitarbeiter und als Führungskraft in vielen Hierarchiestufen und einige Zeit als Betriebsrat gewirkt. Ich habe Routinearbeiten erledigt, war aber auch für Pionierarbeiten verantwortlich. Ich war sowohl in sehr hierarchische Organisationen eingebettet als auch in Abteilungen, deren Atmosphäre einem Start-up ähnelten. Heute weiß ich, dass die Organisationsform und das Klima nur sehr bedingt dafür ausschlaggebend sind, wie ich mich fühle und wie erfolgreich ich bin. Klar ist es einfacher, wenn mir alle Rahmenbedingungen entgegenkommen. Aber im Grunde kommt es nur auf mich selber an, wie erfolgreich ich bin und wie mein Alltag verläuft.

Das Beispiel von FRÜHER, das ich als Business-as-usual bezeichne, ist schon einige Zeit her, denn das neue, energetische Arbeiten ist mit der Zeit gewachsen. Das Beispiel von HEUTE soll Ihnen zeigen, wie man Energetik in den Alltag integrieren kann und die

Dinge einfach anders angeht. Im HEUTE werden Sie viele Hinweise auf energetische Methoden finden, auf die ich im weiteren Verlauf des Buches genau eingehe.

Es beginnt mit einem typischen Morgen:



Der Wecker geht um 7:00. Ich nehme ihn irgendwie wahr, dreh mich noch einmal um und vergrabe mich unter meiner Decke. Ich würde noch so gerne liegen bleiben. In meinen Gedanken gehe ich durch, was ich heute anziehen werde, denn wenn mir das jetzt nicht einfällt, werde ich nachher vor dem Schrank stehen und wieder einmal nichts Passendes finden. Ich winde mich aus dem Bett und gehe ferngesteuert in die Küche, um für mich und meinen Mann einen Tee zu kochen. Dann kommt der Blick auf das Wetter und die normale Routine übernimmt das Kommando bis zum Weggehen. Manchmal, wenn ich weiß, dass viel los ist, oder dass es stressig werden könnte, bin ich schon ganz in Gedanken bei der Arbeit und alles läuft bis zum Weggehen völlig automatisch ab



Der Wecker geht um 6:50, denn ich stelle den Wecker ihn früher, damit ich genussvoll Zeit habe, mich im Halbschlaf auf den Tag einzustellen, ihn mir so auszumalen, wie ich ihn gerne erleben möchte. Manchmal nehme ich meinen Mp3-Player und genieße während dieser paar Minuten, bis ich richtig wach bin, eine Morgenmeditation. In jedem Fall aber setze ich die Intention³ für diesen Tag. Dabei stelle ich mir vor, was heute alles auf dem Pro-

3 Intention ist die glasklare Idee von dem, was man verwirklichen oder

gramm steht und wie es bestmöglich abläuft. Es gibt Tage, da will ich ganz in meiner Kraft sein, Mut und Klarheit haben, andere wieder, wo es mir mehr um Liebe und Einfühlung geht, manche, wo ich mich einfach nur freue und Spaß haben will. Ich mache Tee für meinen Mann und mich und genieße die kurze, gemeinsame Zeit. Dann läuft die normale Routine bis zum Weggehen.

DIE FAHRT INS BÜRO

Mein Büro liegt ungefähr acht Kilometer von meiner Wohnung entfernt. Wenn das Wetter halbwegs gut ist, fahre ich mit dem Fahrrad. Der Radweg geht die Donau entlang, es gibt keine Autos und zu dieser Zeit fast keine spazierenden Personen. Es ist herrlich, die dreißig Minuten an der Luft zu sein, bevor der Büroalltag beginnt. Von meiner Wohnung geht es zuerst die Straße bergab bis zum Treppelweg entlang der Donau. Da heißt es, auf Autos und Fußgänger aufzupassen. Aber bald biege ich von der Straße ab und kann den asphaltierten Weg direkt am Donauufer entlangfahren.



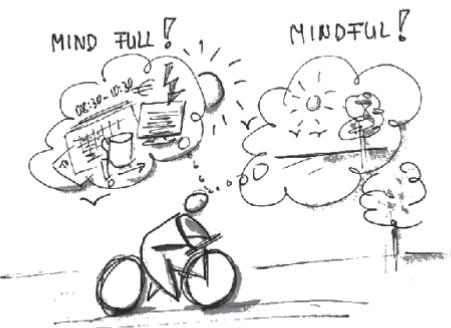
Wenn ich hier ankomme, bin ich in Gedanken oft schon beim ersten Termin und all den Dingen, die heute zu erledigen sind. Ich fahre über eine kleine Kuppe hinunter zum Donauradweg und diesen weiter entlang. Es ist, als würde mein Autopilot radfahren, während meine Gedanken ganz woanders sind. Von der Umgebung und den Menschen, die mir auf dem Weg begegnen, merke ich kaum etwas.

bewirken möchte, die zusätzlich mit einem starken, positiven Gefühl vom erwünschten Ergebnis erfüllt ist. Siehe dazu auch Kapitel Intention - wirkungsvolle Interaktion mit dem Quantenfeld.

Manchmal kann ich mich an die Fahrt überhaupt nicht mehr erinnern, wenn ich bei meiner Firma angekommen bin, weil ich gedanklich bereits im Büro war. Nach einer halben Stunde komme ich im Büro an. Zumindest weiß ich, dass ich etwas für meine Gesundheit und meine Fitness gemacht habe.



Wenn ich hier ankomme, genieße ich erst einmal den Blick über die Donau. Ich liebe dieses kurze Stück, wo es nach einer kleinen Kuppe hinuntergeht und plötzlich der Blick frei wird und ich weit in den Süden sehe. Jeden Tag ist es hier anders. Manchmal glitzert das Wasser der Donau in der Sonne, manchmal sieht man die starke Strömung und an anderen Tagen scheint sie wie ein See zu stehen. Im November ist es mystisch, nebelig und das andere Ufer oft kaum zu sehen. Ich bin draufgekommen, dass jedes Wetter irgendwie schön ist. All das wahrzunehmen ist eine enorme Bereicherung. All das gehört zur Achtsamkeit (siehe Achtsamkeit - der Schlüssel zu mehr Bewusstsein), eine wesentliche Qualität für neue Einstellungen auch im Business. Es kommt schon vor, dass meine Gedanken abschweifen und ich vor meinem inneren Auge schon in der Arbeit bin. Aber, sobald ich das bemerke, schicke ich diese Gedanken einfach weg (dafür ist später noch genug Zeit!) und konzentriere mich wieder auf mein wunderschönes Umfeld und genieße die Freiheit des Moments. Es ist wie Urlaub!



Wenn es regnet oder eisig ist, nehme ich die Straßenbahn und die U-Bahn. Ich steige bei der Endstation ein und habe den großen Vorteil, dass ich immer einen Sitzplatz bekomme. Nach etwa 10 Stationen steige ich bei einem der großen U-Bahn-Knotenpunkte um. Dort wird es richtig eng, denn außer mir fahren hunderte Menschen ebenfalls zur Arbeit.



Viele der Straßenbahnen haben schon einen Flatscreen und bringen laufend News. Also setze ich mich so hin, dass ich das gut sehen kann. Wetterbericht – die Schlagzeilen des Tages – nützliche und völlig unnötze Informationen ... ich nehme, was kommt. Dabei merke ich gar nicht, wie sich die Straßenbahn mehr und mehr füllt; viele Schüler, die gleichzeitig in die Schule fahren und noch die letzten Aufgaben besprechen, die meisten Leute aber sind in ihr Handy vertieft. Dort wo ich in die U-Bahn umsteige, gibt es immer eine Gratiszeitung. Viele greifen zu und lesen während des Wartens oder im Zug. Manchmal nehme ich auch eine, aber häufig schaue ich den anderen einfach nur über die Schulter und schaue mir die Schlagzeilen an. So viel Negatives! Wenn ich mich so umschau: Niemand scheint gut drauf zu sein.

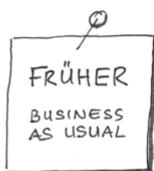


Da ich heute weiß, dass ein Ort, wo so viele Menschen auf so engem Raum beisammen sind, zu starken Aura-Interaktionen (siehe Energetische Interaktionen – Erkennen, was wirklich läuft) führt, bin ich besonders aufmerksam. Das hat nichts mit Angst zu tun, sondern damit, dass ich nicht schon zum Tagesanfang mit negativen Emotionen überschüttet werden will. Bevor ich also einsteige, mache ich ein paar tiefe Atemzüge und stärke ganz bewusst mein eigenes Ener-

giefeld. Ich lass mich auch nicht von den Nachrichten berieseln, die nur eines im Sinn haben: Aufmerksamkeit durch Negativität. Ich nehme auch keine Zeitung mehr, denn die wirklich wichtigen Informationen bekomme ich noch früh genug mit, wenn ich sie selektiv suche. Also setze ich mich so, dass ich den Flatscreen möglichst nicht sehe. Dafür schaue ich mir die Leute um mich herum an, beobachte was hier abgeht und wenn es passt, lächeln wir uns an.

MEIN JOB-ALLTAG BEGINNT

Ich fahre meinen Computer hoch und hole mir meinen ersten Kaffee.



Dann warte ich ungeduldig, bis endlich alle Programme hochgefahren sind und wenn ich in meinem Outlook sehe, was heute alles zu tun ist und fast fünfzig neue Mails vorfinde, habe ich eigentlich schon genug.

Ich weiß jetzt schon, dass sich das alles gar nicht ausgeben kann. Ein gewisser Frust stellt sich ein und ich hole mir eine weitere Tasse Kaffee. Dann setze ich mich wieder vor den Bildschirm und fange einfach dort an, wo der größte Druck ist: zeitlich oder persönlich. So arbeite ich mich entweder von oben nach unten oder unten nach oben, manchmal schiebe ich einige E-Mails auch einfach beiseite, weil mir klar ist, dass es länger dauern würde, wenn ich mich mit ihnen beschäftigen würde. Oder auch, weil sie mir einfach unangenehm sind und ich noch keine Lösung für die Anfrage habe. Nicht selten bleibe ich bei Mails hängen, wo in einer Art Rattenschwanz alle auf Kopie gesetzten Mitarbeiter ebenfalls ihre Meinung zu einem Thema ausgedrückt haben. Das ist eine echte Unart geworden, möglichst viele Kollegen zu involvieren, einfach nur, um sich abzusichern oder sich wichtig zu machen. Dadurch entsteht oft eine Welle von Empörung. Es gibt natürlich auch gute Nachrichten, nette Mails, über die ich

mich freue. All das ist eine Mischung von Information, wichtig oder unwichtig, die ziemlich viel Zeit in Anspruch nimmt, ohne meine wirklich wichtigen Themen zu unterstützen.



Ich schaue mir das Programm von heute an und all die neuen E-Mails. Es kann schon vorkommen, dass sich ein Gefühl von Stress einstellt, nur lasse ich mich heute davon nicht mehr irritieren. Wenn ich merke, dass mein Stresslevel jetzt schon höher ist, mache ich sofort etwas dagegen, wie zum Beispiel Emotional Balance (siehe Emotionale Balance). Ich fange definitiv erst mit meiner konkreten Arbeit an, wenn ich mich richtig gut fühle. Ich bin für mehrere Forschungsprojekte verantwortlich. Daher verschaffe ich mir mit einem Projekt-Scan als erstes einen energetischen Überblick, wie es meinen Projekten heute geht (siehe Energetische Organisationsanalyse). In Entspannung verbinde ich mich mit jedem Projekt für ein paar Minuten und frage nach Energilevel, Problemen, Blockaden, Dingen, um die ich mich kümmern muss. Die Botschaften sind bildhaft oder kommen einfach als klares Wissen. So hatte ich einmal den Impuls, dass es bei einem Projekt technische Probleme gibt und zusätzlich die Forscher an einem Punkt sind, wo sie anstehen. Ich notiere das, damit ich dem nachgehen kann. All das dauert nur ein paar Minuten, gibt mir aber die Möglichkeit, genau dort anzufangen, wo es wichtig ist. Ich rufe den Betriebsführer der Forschungsanlage an und erfahre, dass es gröbere Probleme mit der Kühlung gibt. Wir besprechen die weitere Vorgangsweise. Dann melde ich mich bei den Forschern und diese Aussprache ist genau das, was sie gerade jetzt brauchen, um den nächsten Schritt zu gehen.

Jetzt kann mein Alltag beginnen