

## Energie sparen mal anders

Das Thema Energie sparen ist aktuell so präsent wie nie. Deshalb widme ich ihm auch diese Inspirationsgeschichte. Doch vielleicht auf andere Weise, wie Du es jetzt vielleicht erwartest. In dieser Inspirationsgeschichte steht Deine ureigene, Dir innewohnende Energie im Mittelpunkt.

Vielleicht kennst Du den Satz von Tony Robbins: „Where focus goes, energy flows.“ Er besagt, dass die Energie der Aufmerksamkeit folgt. In alles, worauf wir unseren Fokus richten, fließt unsere Kraft. Deshalb ist es mir ein Bedürfnis, diesen Satz hier mit Dir zu teilen. Denn unsere Aufmerksamkeit wird in diesen Tagen so sehr auf unzählige negative Dinge gelenkt, dass es einem richtig schwindelig werden kann.

Doch wenn ich die Bedeutung des Zitates kenne, dann kann ich bewusst wählen, womit ich mich beschäftige und womit ich meine Zeit fülle. Hiermit ist nicht die berühmte „Vogel-Strauß-Taktik“ gemeint, das „Kopf in den Sand stecken“, sondern das konkrete Lenken der Aufmerksamkeit. Auf Begebenheiten, die Dir guttun, die Dir Kraft und Zuversicht schenken, schöne Momente sowie die kleinen und großen Wunder im Alltag. Vielleicht kannst Du schon beim Lesen dieser Zeilen den Unterschied spüren, wenn ich von solchen Dingen schreibe. Wie sich Dein Herz öffnet und weich und weit wird. Dieses Gefühl ist es, das Dir Kraft schenkt und Dein Leben unterstützt. Auf diese Weise werden aus großen Dramen auf einmal kleinere, aus Problemen plötzlich kreative Lösungen in Arbeitskleidung, die Du voller Zuversicht anpackst und am Ende gestärkt daraus hervor gehst. Denn es ist inzwischen kein Geheimnis mehr, dass wir in entspanntem Zustand leichter Lösungen finden können und dass eine friedvolle Einstellung auch für den Frieden in der Welt hilfreich ist.

Also wenn Du willst, frag Dich das nächste Mal, wenn Deine Aufmerksamkeit wieder auf etwas gelenkt wird, dass Dir nicht guttut: „Worauf kann ich stattdessen meinen Fokus lenken? Was läuft gut? Wofür kann ich dankbar sein?“ Du wirst überrascht sein, was Dir in den Sinn kommt. Und falls keine Antwort kommt, dann frag z.B. einen Freund, was gerade gut bei ihm läuft, wofür er dankbar ist. Dann gibst Du auch ihm die Gelegenheit, sich diese Fragen zu stellen und bekommst selbst neue Ideen und Perspektiven.

Ich wünsche Dir ganz viel Freude beim Energie sparen <3

*Simone Irrgang im November 2022*

