

Naturgesetze

Energiesparen mal anders

Keine Frage, gegen die Strömung zu schwimmen kostet deutlich mehr Kraft, als sich vom Wasser einfach flussabwärts treibenzulassen. Ebenso ist leicht erkennbar, dass die Schwerkraft mich auf sehr angenehme Weise unterstützt, wenn ich mit dem Rad eine bergige Abfahrt hinabbrause. Ohne jegliche Pedalbewegung gleite ich ganz von selbst hinunter ins Tal. Einfach herrlich! Bleibt die Frage, warum ich diese Form der natürlichen Unterstützung nicht auch in anderen Bereichen meines Lebens sinnvoll nutze. Warum bitteschön setze ich diese Prinzipien nicht auch im privaten oder beruflichen Alltag ein? Wieso unterbreche ich den natürlichen „Flow“ aufgrund des ständigen Drangs, alles zeitlich perfekt organisieren zu müssen und die Abläufe möglichst nahtlos zu takten?

Aus dem Auge, aus dem Sinn

Manche Zusammenhänge sind vermutlich schlicht nicht so leicht erkennbar wie das für jeden Offensichtliche. Die Strömungsenergie des Wassers ist in aller Regel körperlich deutlich wahrnehmbar, wenn ich in den Fluss steige. Ebenso spüre ich das Gewicht meiner Einkaufstüten merkbar, wenn der Aufzug kaputt ist, und ich sie in den vierten Stock hinaufschleppen muss. Dass aber auch meine zu unflexible Zeitgestaltung mich energetisch unnötig belasten könnte, ähnlich dem Gewicht meiner Einkaufstasche, kommt mir oft nicht unmittelbar in den Sinn.

Es gibt also scheinbar jede Menge „ungeschriebener“ Gesetzmäßigkeiten der Natur, die im Alltag aus dem Sichtbereich des modernen Menschen gerutscht sind und die deshalb auch nur selten bewusst genutzt werden. Schlimmer noch! Sie werden häufig sogar absichtlich boykottiert, da immer strengere Konventionen oder gesellschaftliche Verhaltensmuster dies scheinbar erforderlich machen.

Ein kleines Beispiel

Damit Sie besser verstehen können, wovon genau ich spreche, hier vielleicht ein kleines Beispiel:

Für viele ist das Putzen oder Aufräumen der eigenen vier Wände keine besonders angenehme Aufgabe. Auch mir geht es häufig so, wenn ich am Samstagmorgen den Wischeimer startklar mache, um die Bude durchzuputzen, obwohl ich mich viel lieber meinem Hobby widmen würde. Mit diesem Gedanken im Kopf empfinde ich diese Tätigkeit dann in aller Regel als Last. „Blöde Putzerei!“, beschwert sich mein Verstand lautstark. Miesgelaunt ziehe ich das scheinbar Unvermeidbare trotzdem durch, schließlich ist Samstag ja Putztag!

Um es klar und deutlich zu sagen: Etwas zu tun, ohne zumindest ein bestimmtes Maß an Freude oder Spaß dabei zu empfinden kostet Energie! Das Gefühl, etwas tun zu *müssen* oder dazu *verpflichtet* zu sein, bringt in gewisser Weise meine innere Balance aus dem Gleichgewicht. „Ich könnte längst viel angenehmere Dinge erledigen, wenn da nicht diese stumpfsinnige Plackerei wäre.“, denke ich mir. Die Pflichterfüllung „stiehlt“ mir, aus diesem Blick-

winkel heraus betrachtet, quasi ein Stück meiner Lebenszeit. Wie gemein ist das denn bitteschön?

Auf den richtigen Zeitpunkt kommt es an

Leider gibt es im Leben immer Dinge, die einem vielleicht weniger Spaß machen und dennoch erledigt werden müssen. Das stimmt sicherlich. Manches, wie auch das Reinigen der eigenen Wohnung, ist für viele unvermeidbar. Dennoch gibt es ein Schraubchen, an dem ich zur Erhaltung meiner inneren Balance jederzeit im positiven Sinne drehen kann. Es ist die Einstellung zu dem, was ich tue und wie ich es tue. Im Klartext: Auch wenn ich vielleicht nicht immer bestimmen kann, *ob* ich etwas erledigen muss, so kann ich in vielen Fällen dennoch bestimmen, *wann* ich dies tue.

Der Trick dabei ist es, Dinge immer dann zu tun, wenn man zumindest etwas Lust darauf hat. Die Energie folgt in diesen Fällen stets der Aufmerksamkeit. Lenke ich diese auf das negative Pflichterfüllungsgefühl, werden mein Körper und meine Laune mir das sicherlich nicht sonderlich danken. Erledige ich die Arbeit hingegen dann, wenn ich mich gedanklich auf eine saubere Wohnung und das anstehende gemeinsame Essen mit Freunden

freue, sieht mein innerer Energiepegel meist schon ganz anders aus. Und auch ein bisschen musikalische Unterstützung kann sicher nicht schaden.

Mit dem energetischen Strom schwimmen

Was auf den ersten Blick wieder einmal nach Wortklauberei und rosaroter Brille anmutet, erweist sich auf den zweiten jedoch als sehr hilfreiches Instrument, um im wahrsten Sinne des Wortes *mit* dem energetischen Strom zu schwimmen und nicht *gegen* ihn ankämpfen zu müssen. Je öfter ich mich also treiben lasse und soweit immer möglich spontan das erledige, worauf ich in dieser Minute Lust habe, desto weniger Energie kostet mich die Arbeit. Im Idealfalle entsteht dabei sogar ein gewisses Zufriedenheitsgefühl, was sich wiederum auch körperlich in Bezug auf das eigene Glücksempfinden positiv bemerkbar machen kann. Die Empfindung von Zufriedenheit und einer gewissen inneren Haltung der Dankbarkeit schafft tendenziell das Gefühl glücklich zu sein. Glück ist damit keine Frage mehr, die von irgendwelchen äußeren Umständen abhängt, sondern die logische Konsequenz der eigenen inneren Einstellung und Sichtweisen. Schon wieder so ein Naturgesetz ...

Vorläufige Erkenntnisse

Mein kleines Beispiel zeigt zwei Dinge recht eindrucksvoll. Erstens: Weniger offensichtliche „Naturgesetze“ sind von modernen und verkopften Menschen häufig gar nicht so leicht als solche zu erkennen. Es braucht manchmal etwas Übung und Muße, die wahren Zusammenhänge auch mal aus einem anderen Blickwinkel erkenntnisbringend betrachten zu wollen. Und genau diese Zeit wollen sich immer weniger Menschen leisten, obwohl sie gerade dadurch ja unterm Strich sogar Zeit und Energie einsparen könnten. Eine im wahrsten Sinnes des Wortes paradoxe Situation.

Zweitens: Das Vertrauen in die Natur oder vielleicht besser in einen natürlich harmonischeren Ablauf der Alltagsergebnisse senkt den persönlichen Stresslevel deutlich. Und weniger Stress bedeutet auch ein gesünderes Leben, mit all den daraus resultierenden Vorteilen.

Effizienter arbeiten

Diese Art der Tagesgestaltung lässt sich mit etwas Übung auch ganz leicht auf berufliche Dinge ausweiten. Nicht nur Selbständigen ist es häufig mög-

lich, die Zeitpunkte der Abarbeitung bestimmter Aufgaben zumindest teilweise flexibel zu handhaben. Insbesondere dann, wenn zur besseren Laune auch noch ein klarer Geschwindigkeitsvorteil ins Spiel kommt, werden in aller Regel selbst Vorgesetzte offener und experimentierfreudiger. Denn: Erledige ich meine Aufgaben zum „richtigen Zeitpunkt“, kann ich sie meist auch zügiger ausführen. Ein klares Plus also ebenso in Sachen Effizienz.

Mein Tipp:

Ein kleines bisschen weniger Planung, dafür eine Prise mehr Bauchgefühl und schon wird die Sache meist um ein Vielfaches angenehmer. Wandeln Sie Ihre Tage in kleinen Schritten vom vollständig verplanten Tagesprojekt hin zum intuitiven Wohlfühltag.

Zum Abschluss noch ein wichtiger Hinweis: Diese Anleitung ist ausdrücklich KEIN Aufruf dazu, der „Aufschieberitis“ ungehemmt zu frönen. Es geht lediglich darum, die Auswahl der zu erledigenden Aufgaben des Alltags in eine neue, harmonischere Reihenfolge zu bringen und auch mal auf entsprechende Erholungspausen zu achten. Viel Erfolg und Spaß bei der Umsetzung.

Über den Autor

Der gebürtige Coburger, Jahrgang 1972, lebt und arbeitet als Natur-Coach, Autor und psychologischer Berater in seiner Heimatstadt, ganz im Norden Bayerns. Nach dem Studium der Wirtschaftsinformatik und der langjährigen Tätigkeit als IT- und Internetfachmann begann er bereits vor mehr als 14 Jahren sich aufgrund eigener gesundheitlicher Probleme mit alternativen Behandlungsmethoden für stress- und angstbedingte Erkrankungen auseinanderzusetzen. Zahlreiche Ausbildungen hierzu folgten.

Dirk Stegner bietet regelmäßig auch Vorträge, Workshops und Seminare zu seinen Buchthemen an. Weitere Informationen zu aktuellen Terminen erhalten Sie hier: www.der-natur-coach.de



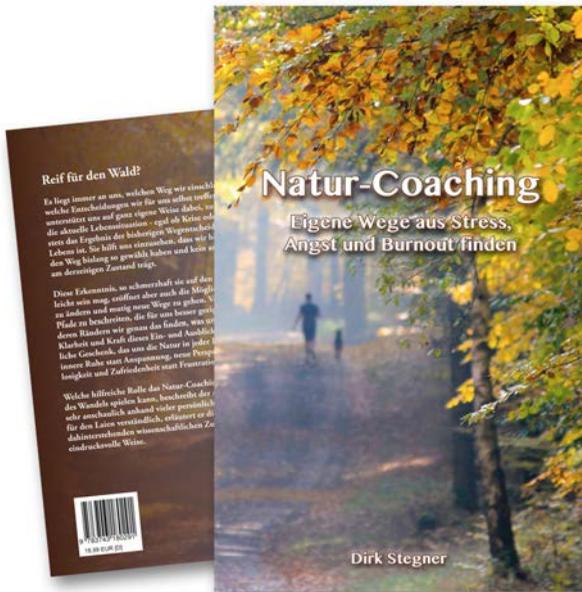
Warum es keine Angsthasen gibt

Ein Buch über Ängste und wie man sie loswird

Taschenbuch, September 2022

Printausgabe (ISBN 978-3-7568-0012-4)

E-Book (ISBN 978-3-7568-4710-5)



Natur-Coaching

**Eigene Wege aus Stress,
Angst und Burnout finden**

Hardcover, Februar 2017

Printausgabe (ISBN 978-3-7431-8029-1)

E-Book (ISBN 978-3-7431-4779-9)



Weisheit zwischen Wald und Wiese

**Wie die Natur lernt und
was wir von ihr lernen können.**

Hardcover, November 2018

Printausgabe (ISBN 978-3-7481-1142-9)

E-Book (ISBN 978-3-7481-6990-1)



In Wahrheit ich

**Wie die Sichtweisen anderer
mein Leben bestimm(t)en.**

Taschenbuch, März 2018

Printausgabe (ISBN 978-3-7460-8948-7)

E-Book (ISBN 978-3-7528-8180-6)



Trennungsgedanken

Über die Nebenwirkungen der Digitalisierung einer analogen Welt.

Taschenbuch, März 2020

Printausgabe (ISBN 978-3-7528-9886-6)

E-Book (ISBN 978-3-7504-4911-8)