

Mit vollem Akku durch das Leben

In sämtlichen Lebensbereichen empfiehlt es sich, die Idee des Lebensakkus zu befolgen.

VON DR. AXEL MITTERER

Stellen Sie sich die Anzeige eines halb vollen Akkus vor, Alles, was ab nun passiert, wird sich auf den individuellen Lebensakku auswirken: Ob Sie aktiv sind, sprechen oder Nahrung zu sich nehmen – überlegen Sie vorab, ob sich Ihr Akku dadurch füllen oder leeren wird.

1. Stichwort: KOMMUNIKATION

Regelmäßig, nachdem Sie eine bestimmte Person getroffen haben, sind Sie schlecht gelaunt. Jener Person gelingt es, den eigenen Müll auf Ihren Schultern zu entladen. Es mag schwierig sein, sich gänzlich von so einem Energievampir zu lösen. Ein Kompromiss wäre, sich z.B. anstatt wöchentlich nur einmal pro Monat zu sehen.

Andererseits gibt es Personen, die nach jeder Begegnung ein warmes, gutes, schlichtweg erfreuliches Gefühl hinterlassen. Sie liegen richtig, wenn Sie nun schlussfolgern, dass es ratsam ist, den Kontakt zu solchen Energiespendern des täglichen Lebens intensivieren.

Doch beachten Sie, dass Freundschaft immer ein Ausgleich von Geben und Nehmen sein sollte. Wenn ein wichtiger Mensch einmal ein schlechtes Gefühl hinterlässt, ist dieser Energieentzug absolut akzeptabel.

2. Stichwort: ERNÄHRUNG

Für jede Ernährungs-Philosophie gibt es heute wissenschaftliche Untersuchungen, die positive wie auch negative, immer jedoch allgemeine Schlüsse ziehen. Dabei ist einzig entscheidend, wie gut oder schlecht man persönlich auf die Einnahme bestimmter Lebensmittel reagiert. So einzigartig unser Körper ist, so individuell ist auch unser Verdauungssystem. Folgerichtig muss jeder in Abhängigkeit von der jeweiligen Lebenssituation für sich lernen, auf die Signale des eigenen Körpers zu achten und feststellen, ob gewisse Lebensmittel Energie liefern oder aber diese entziehen.

3. Stichwort: BEWEGUNG

Auch wenn Joggen allgemein die Gesundheit fördert: Zwanghaft bereitet es unendlich viel Unlust und kostet eine Unmenge an Energie. In diesem Fall wäre selbst eine halbe Stunde auf einer Parkbank sitzend sinnvoller investiert.

4. Stichwort: GOLF

Am Golfplatz ist weniger entscheidend, wie gut mein Flightpartner tatsächlich Golf spielt, als wie viel Energie dieser oder auch diese mir während einer Runde bringt oder entzieht. Die Tagesverfassung ist entscheidend: An energieintensiven Tagen (Stress

im Job oder zu Hause etc.) ist ein Partner, der Energie liefert, die richtige Wahl. An anderen Tagen fällt es wiederum leichter, sich eventuellen Energieräubern zu stellen und mit diesen zu kämpfen.

So in etwa könnte man sämtliche Lebensbereiche auf deren Energieeffizienz scannen und feststellen, was einem und dem eigenen Körper tatsächlich Energie bringt - unabhängig von anerkannten Lehrmeinungen oder gesellschaftlichen Zwängen. Mein abschließender Rat lautet daher: Beachten Sie zu jeder Zeit:

Der wichtigste Mensch in meinem Leben bin ich!

Ich bin überzeugt, dass diese Methode – vorausgesetzt, man ist ehrlich zu sich selbst - erstaunliche Erkenntnisse zu Tage fördern wird!



DR. AXEL MITTERER
ist Akademischer Mental-
Coach für Business & Sport
und lebt in Innsbruck
axelmitterer.at