

ZEIT FÜR NEUE GEDANKEN

FEBRUAR 2014

www.emotion.de

emotion

LIEBE
WECKT ER DIE
BESTEN SEITEN
IN MIR?

PSYCHOLOGIE
WIRD SCHON!
Unsicheren Zeiten
gelassen begegnen

EXKLUSIV
URSULA KARVEN
»Verdrängung
finde ich super«

WOHNEN
ASIA-TREND
Klarheit für
die Seele

GESELLSCHAFT
MUTTER MIT 43
Warum das späte
Glück provoziert

DOSSIER

DAS GIBT MIR ENERGIE!

WIE SIE IHR LEBEN WIEDER IN SCHWUNG BRINGEN

IMPULSE Kluge Tipps vom Zen-Meister bis zur Ernährungsexpertin

TEST Wo stecken meine Energieräuber?

NEUANFANG So kommt Ihr Kraftkonto ins Plus

DEUTSCHLAND 4,90 €
ÖSTERREICH 5,90 €
SCHWEIZ 9,50 SFR



4 197083 1104902 02

Impulsgeber

DIE ENERGIEPROFIS

Manchmal möchte man nur noch auf dem Sofa liegen. Von Yoga, Fitness-Studio oder einem kreativen Hobby will man in so einem Moment bestimmt nichts hören. Wie man trotzdem zu Kräften kommt? Das verraten ein Ayurveda-Arzt und ein Zen-Meister, ein Hindu-Priester und eine Ernährungswissenschaftlerin Text: Silvia Tyburski

ALLTAG

RAUS AUS DEM DISPO!

Erholung bedeutet: Kraft aus sich selbst zu schöpfen. Aber dafür müssen wir auf unserem Energiekonto ins Plus kommen. Indem wir meditieren, spazieren gehen oder einfach mal das Handy ausschalten

Erschöpften Menschen erzählt Dr. Ulrich Bauhofer gern die Geschichte eines Managers, der sagte: „Ich meditiere jeden Tag eine halbe Stunde. Und wenn ich das Gefühl habe, die Zeit rennt mir davon, eine ganze Stunde.“ Gute Antwort, findet der Mediziner. Der Mann habe verstanden, dass er kein Opfer ist. „Jeder von uns besitzt die Macht, sein Leben so zu führen, dass er glücklich ist.“

Leider empfinden das die wenigsten so. Das Gefühl, dass der Alltag uns auffrisst, die To-do-Liste nie endet, wir ständig verfügbar sein müssen, stresst. „Fahre ich heute mit dem Bus zur Arbeit, sehe ich viel mehr müde und freudlose Gesichter als vor 20 Jahren“, sagt Bauhofer. Grund: „Immer mehr Menschen sind mit ihrem Energiekonto knietief im Dispo.“ Deshalb rät der Arzt seinen Patienten, über ihre

Kraftreserven Buch zu führen. Was kostet Kraft? Was schenkt mir Energie? „Denken Sie nicht zu lange darüber nach, sondern schreiben Sie einfach alles auf, was Ihnen spontan einfällt.“ Pluspunkte können schöne Abende mit Freunden sein oder die zehn Minuten, die man draußen in der Sonne genossen hat. Als Minus schlagen Schlafmangel sowie Leistungsdruck zu Buche, sagt Ulrich Bauhofer, und natürlich auch Konflikte in der Partnerschaft.

„Es ist doch so“, sagt Bauhofer: „Über unser Bankkonto wissen wir sehr genau Bescheid. Aber über

unser Energiekonto nicht. Darum kümmern wir uns erst, wenn es fast zu spät ist.“

Was so eine Konto-Übersicht bringt? Zum einen hilft sie, Energiequellen zu erkennen – und diese bewusst zu nutzen. Zum anderen kann man so „energetische Daueraufträge“ aufspüren. Dahinter stecken oft Menschen, Situationen oder Aufgaben, die uns Kraft kosten, sogenannte Energievampire. Das heißt aber nicht, dass wir all diese Menschen aus unserem Leben verbannen müssen. Wichtig ist nur, einen anderen Umgang mit ihnen zu finden. Zum Bei-



Dr. Ulrich Bauhofer, 61, ist Arzt und erforscht seit Ende der 70er-Jahre die ayurvedische Heilkunde. Mit seiner Frau und seiner Tochter lebt er in München

spiel mit der griesgrämigen Freundin. Hält man ihre negative Art schlecht aus, gönnt man sich vor dem Treffen vielleicht etwas besonders Erfreuliches, um dann gestärkt mit ihr über ihre Sorgen zu sprechen. Wie bei einem Notfall im Flugzeug, da soll man ja ebenfalls erst sich selbst eine Sauerstoffmaske aufziehen, bevor man den anderen Mitreisenden hilft.

Manchmal gelingt es auch, einen Minuspunkt auf dem Konto mit einem Energie spender auszugleichen: mit Schlaf, Spaziergängen, Meditation oder einem

guten Essen. „Erholung beruht auf der Fähigkeit, die alle Menschen von Natur aus besitzen: Kraft aus sich selbst zu schöpfen, um gesund zu bleiben“, sagt Bauhofer.

Wie das genau geht, wollte der Mediziner schon früh wissen: „Als ich Ende der 70er-Jahre mit dem Medizinstudium fertig war, hatte ich viel über Krankheiten gelernt, aber wenig über Gesundheit.“ Diese Erkenntnis war der Wendepunkt: Bauhofer reiste nach Indien, lernte bei verschiedenen Ayurveda-Ärzten und erforschte die jahrtausendealte Heilkunde.

Mit dem Stand seines eigenen Energiekontos ist Bauhofer übrigens recht zufrieden – abgesehen vom prall gefüllten Terminkalender. „Manchmal mache ich einfach zu viel“, sagt er. „Sobald ich merke, dass ich ineffizient werde, ändere ich etwas.“ Dann spricht er zum Beispiel seine Patienten direkt an, statt dreimal hin- und herzumailen. Oder schaltet am Wochenende das Handy aus. Sein größter Energie spender aber ist und bleibt die Meditation. „Sie ist das Beste, was ich in meinem Leben gelernt habe.“

EXPERTENTIPPS

Energie-Konto führen: Tragen Sie jeden Tag in eine Tabelle ein, was Sie angestrengt oder genervt, motiviert oder zum Lachen gebracht hat. Ziehen Sie abends dann Resümee: Liegen Sie heute eher im Minus oder im Plus? Welche Minuspunkte lassen sich sofort abstellen? Was können Sie langfristig ändern?

Zeitfresser finden: Führen Sie eine Woche lang Protokoll, was Sie den Tag über so machen. Notieren Sie jede Kleinigkeit. Womit beschäftigen Sie sich? Wie oft checken Sie Mails oder tummeln sich auf Facebook? Was davon

können Sie weglassen, damit Sie mehr Schlaf und tagsüber mehr Ruhephasen haben?

Den Schlaf einladen: die Fußsohlen vor dem Zubettgehen mit Mandelöl massieren,

Sauerstoff atmen: Gehen Sie raus, wenn es geregnet hat. Dann ist der Gehalt an Sauerstoff in der Luft besonders hoch. Und den braucht der Körper, um Energie herzustellen.

Licht tanken: Selbst ein bedeckter Wintertag hat 3500 Lux, ist also hell genug, damit der

Körper das Power-Vitamin D bilden kann. Im Vergleich: Die Helligkeit in geschlossenen Räumen beträgt etwa 500 Lux.

Flow erleben: Wer Dinge tut, bei denen er die Zeit und alles um sich herum vergisst, synchronisiert Herzschlag, Atmung und Blutdruck. Das schenkt Kraft.

Sport treiben: Bewegung baut Stress ab. Doch zu viel heißt: neuer Stress. Wer nicht mehr durch die Nase, sondern durch den Mund Luft holt, sollte langsamer werden.



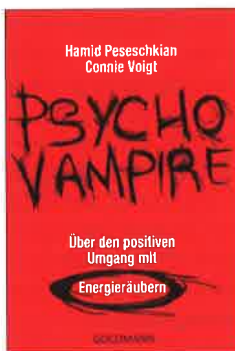
Seitenweise Wissen

Sie würden gern noch tiefer in einige Themen aus diesem Heft einsteigen? Hier finden Sie mehr Lesestoff zu unserem Dossier und anderen emotion-Geschichten



Ich will mehr Energie (S. 58)

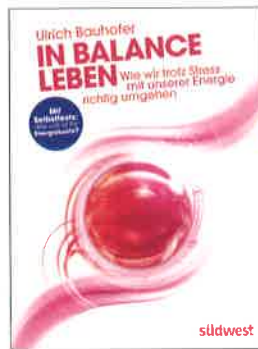
Ein Dossier darüber, was uns im Alltag Schwung verleiht – und wie wir neue Kraft tanken können



PSYCHO-VAMPIRE
HAMID PESECHKIAN,
CONNIE VOIGT,
GOLDMANN,
7,99 EURO

Wer sind die Autoren? Hamid Peseschkian ist Psychiater und Connie Voigt Journalistin.
Worum geht es?

Es gibt Chefs, denen man es nicht recht machen kann. Und Freunde, die es immer besser wissen. Die Autoren entlarven solche Menschen als „Energievampire“. Oft ist uns gar nicht bewusst, wie viel unserer Kraft von ihnen abgesaugt wird. Übungen zeigen, wie man sich zur Wehr setzt. Etwa indem man lernt, öfter Nein zu sagen, und das Selbstwertgefühl nicht vom Urteil anderer abhängig macht. Ein alltagsnaher Ratgeber.
Für wen? Für Energievampirjäger.



IN BALANCE LEBEN
ULRICH BAUHOFFER,
SÜDWEST,
16,99 EURO

Wer ist der Autor? Er ist Arzt und Vorsitzender der Deutschen Gesellschaft für Ayurveda.

Worum geht es? Um eine simple Rechnung: Verbrauchen wir mehr Energie, als wir regenerieren, gerät unser Energiekonto ins Minus, was in den gesundheitlichen Konkurs führt. In sechs Schritten zeigt Bauhofer, wie man seine Energie effektiv managt: von Meditation über Ernährungstipps bis zu einem individuellen 14-tägigen Energieprogramm. Das uralte Wissen des Ayurveda trifft auf die Herausforderungen des modernen Alltags.
Für wen? Für alle, die sich Balance wünschen.



DIE 7 WEGE DES SAMURAI
ANDRÉ DAIYŪ
STEINER,
WILEY-VCH,
14,95 EURO

Wer ist der Autor? Er ist Zenlehrer und Mentaltrainer.
Worum geht es? Ein Buch darüber,

wie fernöstliche Prinzipien helfen können, im Job neue Kraft zu schöpfen. Der Autor beschreibt beispielsweise, wie Führungskräfte mit Stress und Druck heilsam umgehen. Oder wie achtsames Zuhören Kräfte freisetzen kann – bei sich selbst und anderen. Eine der Weisheiten lautet: „Der höchste Sieg des Samurai liegt nicht in der Überwindung des anderen, sondern im Sieg über sich selbst.“ Zen im Handtaschenformat!
Für wen? Für alle, die neue Kraftquellen suchen.