

Energie bestimmt alles. Unsere Stimmung genauso wie unser körperliches Wohlergehen. Laden wir die Energie einfach in unser Leben ein! Wir können sie nicht sehen und nicht greifen, aber wir können ihre Wirkung fühlen: als Kribbeln in den Fingerspitzen zum Beispiel, als Anflug von Motivation oder als Bauchgefühl, Doch können wir sie auch steuern? Können wir etwas tun, um in Schwung zu kommen, damit unser Alltag leichter wird? Wir unseren Lebenszielen näher kommen? Wir einfach beschwingter sind, jeden einzelnen Tag? Ja, das geht! Wenn wir verstehen, wie Energie funktioniert und was sie für unser Leben bedeutet

Wenn wir bewusst durchs Leben gehen, auf unser Inneres hören und alle unsere Sinne öffnen, dann können wir es spüren, dieses Wunder: Alles, was uns umgibt, ist reine Energie - genauso wie wir selbst...

"Es ist

unglaublich,

wie viel Kraft

die Seele dem

Körper zu

verleihen

vermag."

(WILHELM VON HUMBOLDT)

s gibt diese Tage, da hüpfen wir morgens Energie beschwingt aus den Federn. Wir summen fröhlich vor uns hin, gleiten durch den Tag und haken schon mittags den letzten Punkt auf unserer To-do-Liste ab. Langeweile? Ach was! Wir sprudeln über vor neuen Ideen, und setzen die erste davon gleich um. Am liebsten würden wir diese Klarheit, dieses "Alles-ist-möglich"-Gefühl für immer festhalten. Wie viel leichter das Leben wäre!

Doch der Alltag sieht oft anders aus: Wir kommen morgens nicht in die Gänge, schleppen uns gähnend zur Arbeit und retten uns mit literweise Kaffee über den Tag – den wir eigentlich lieber auf dem Sofa verbracht hätten. Warum plätschern manche Tage so dahin – und dann wieder haben wir das Gefühl, als könnten wir Bäume ausreißen?

Energie ist der Anfang von allem

Machen wir uns gemeinsam auf die Suche nach den Geheimnissen, die hinter diesen wunderbaren Energie-Hochs stecken! Was ist das eigentlich, Energie? Und welchen Einfluss hat sie auf unser Leben?

Nathalie Schmidt hat das Verstehen von Energien zu ihrem Beruf gemacht. Als Reiki-Therapeutin weiß sie: "Energie bestimmt alles in unserem Leben. Denn ohne Energie gäbe es uns nicht. Sie ist die Basis von allem, was in unserer Welt existiert." Wir selbst sind reine Energie, genau wie die Orchidee im Fenster, das Wasser im See oder das Heft, das Sie gerade in Ihren Händen halten.

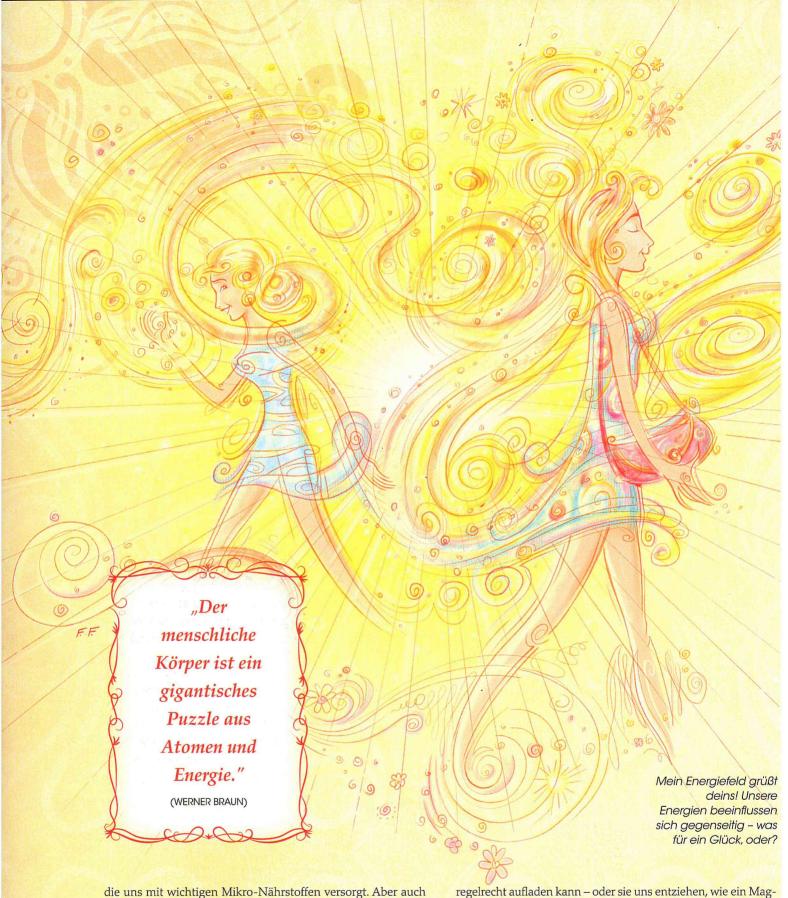
Aber auch jeder Gedanke, den wir aussenden, und alles, was wir sagen und tun. Und weil sich alles aus Energie zusammensetzt, ist sie auch der Schlüssel zu allem: Energie entscheidet über unsere

"Energie ist der Schlüssel zu einem glücklichen und erfolgreichen Leben."

NATHALIE SCHMIDT, REIKI-THERAPEUTIN UND AUTORIN

Lebensumstände, über Gesundheit und Erfolg. "Jeder Mensch kann mit Hilfe seiner Energie erreichen, was immer er möchte", sagt Schmidt.

Blicken wir zunächst wie ein Biochemiker unters Mikroskop: Jede einzelne unserer rund 70 Billionen Körperzellen besitzt in ihrem Kern ein winziges aber hoch leistungsfähiges Kraftwerk – die Mitochondrien. Sie wandeln rund um die Uhr Nahrungsstoffe in Energie um, die die Zelle direkt für ihre jeweiligen Aufgaben nutzt. Läuft die Energie-Gewinnung in den Mitochondrien rund, arbeiten unsere Organe perfekt. Wir fühlen uns gesund und leistungsfähig. Ist der Energie-Stoffwechsel in der Zelle aber gestört - etwa aufgrund von Dauer-Stress, Schlafmangel, Umweltgiften oder Alkohol – kann Energie-Mangel die Folge sein. Je nachdem, welche Körperzellen betroffen sind, fühlen wir uns müde und ausgelaugt, leiden unter Konzentrationsstörungen, Burnout oder anderen Krankheiten. Doch wir können unsere Zellen stärken. Wie? Zum Beispiel durch eine ausgewogene Ernährung,



die uns mit wichtigen Mikro-Nährstoffen versorgt. Aber auch durch Phasen der Entspannung und Regeneration, ausreichend Bewegung, Sonnenlicht und erholsamen Schlaf.

Alles schwingt auf einer eigenen Frequenz

Wir können also dafür sorgen, dass unsere körpereigenen "Kraftwerke" gut arbeiten. Aber das ist noch nicht alles – noch lange nicht. Denn da gibt es ja auch noch die magisch-unsichtbare Welt der Schwingungen und Stimmungen – die uns mit Energie

regelrecht aufladen kann – oder sie uns entziehen, wie ein Magnet ... Diese Phänomene kennen wir sicher alle: Unterhalten wir uns zum Beispiel angeregt mit einer lieben Freundin, fühlen wir uns oft schon währenddessen erfrischt und aufgeladen. Unser Energie-Level steigt. Andere Menschen und Situationen lassen uns eher müde und ausgelaugt zurück.

Eine Erklärung dafür hat die Quantenphysik: Sie interessiert sich für die feinstoffliche Ebene. Ihre wichtigste Erkenntnis: Alles im Universum besteht aus winzigen Teilchen, die dicht nebenein-

WECKE DEINE Energie

DREI KLEINE ÜBUNGEN...

... für mehr Energie!

Zaubermittel Phantasie: Off reichen schon Gedanken oder ein Tagtraum aus, um neue Energie zu wecken – und langfristig stark zu bleiben...

"Think Big"

Stellen wir uns vor, wir reisen ein Jahr in die Zukunft und blicken nun zurück: Na sowas! Wir hatten das bisher beste Jahr unseres Lebens! Fragen wir uns nun: Wie kam es dazu? Was ist in Partnerschaft, Beruf, Gesundheit und Persönlichkeit geschehen? In welche Richtung hat sich unser Leben verändert? Erlauben wir uns dabei ruhig, groß zu denken. Lassen wir die Zukunft in unserer Vorstellung lebendig werden und uns ganz von dem positiven Gefühl erfüllen. Das bringt's: Wir stärken unsere innere Motivation und nutzen die Energie positiver Gedanken.

"1-Minuten-Meditation"

Unser Tag ist voll – es scheint, als hätten wir keine freie Minute. Jedoch: Eine Minute können wir immer erübrigen! In der Bahn, im Aufzug oder während das Teewasser kocht. Gönnen wir uns 60 Sekunden, um bei uns selbst zu sein. So geht's: Stellen Sie einen Timer auf 60 Sekunden. Schließen Sie die Augen und beobachten Sie, wie der Atem durch die Nase ein- und ausströmt. Wenn ablenkende Gedanken kommen, sagen Sie sich einfach "Denken" – und kehren Sie zum Beobachten des Atems zurück. Wenn der Timer klingelt, nehmen Sie einen tiefen Atemzug und öffnen die Augen. Das bringt's: Wir kommen wieder in unsere Mitte und laden die Kraft der Konzentration in unser Leben ein. Denn schon ein winziger Moment der Achtsamkeit kann Großes bewirken!

"Erfolgstagebuch"

Wir legen uns ein schönes Notizbuch zu, in das wir jeden Abend unsere Erfolge notieren. Zum Beispiel, indem wir folgende Fragen beantworten: Wofür bin ich heute dankbar? Welche Erfolge hatte ich? Was habe ich heute über mich gelernt? Welche Erkenntnis habe ich gewonnen? Nehmen Sie Ihre Notizen immer mal wieder zur Hand.

Das bringt's: Wir lernen uns selbst besser kennen – und profitieren von der Energie unserer kleinen und größeren Erfolge.

ander liegen. So dicht, dass unser Auge sie nicht mehr einzeln erkennen kann. Deshalb nehmen wir Körper und Gegenstände als Einheit wahr. Doch würde man immer weiter hinein zoomen in die Materie, würden allmählich einzelne Punkte sichtbar. Und am Ende bliebe nur noch die für uns unsichtbare Energie übrig. Diese "Energiewirbel", aus denen sich alles zusammensetzt, drehen und bewegen sich unterschiedlich schnell – sie "schwingen" auf einer jeweils eigenen Frequenz. Ein Mensch schwingt dabei höher, als beispielsweise ein Baum, und dieser wiederum höher als ein Stein. Während unsere Haut nach außen hin die sichtbare Grenze für unseren Körper bildet, reicht unsere Aura – also unser Energiefeld – weit darüber hinaus und vermischt sich mit anderen Energiefeldern.

Spürst du die Energie?

Die Folgen können wir spüren. "Jedes fremde Energiefeld kann unser eigenes beeinflussen, also unsere Schwingungsrate erhöhen oder verlangsamen", erklärt Schmidt. Das gilt nicht nur für die Menschen in unserer Umgebung. Spazieren wir an einem Bach entlang, belebt uns die Energie der Natur – des Wassers,



"Wir brauchen eine Vision. Wenn wir ibr folgen, ist alles möglich."

CHRISTIAN MÖRITZ ENERGIE-COACH der Luft, der Sonne. Je mehr Energie wir aufnehmen, desto fitter und gesünder fühlen wir uns. Fragen wir uns also ab und zu: Welche Menschen und Situationen geben mir Kraft? An welchen Orten fühle ich mich wohl – und wo eher nicht? "So entwickeln wir allmählich wieder ein Gespür für die Energien um uns herum, und können gezielt auf unseren Energie-Haushalt Einfluss nehmen", sagt Schmidt.

Dazu gehört auch, dass wir auf unsere eigenen Bedürfnisse achten – und auch mal in uns hineinhören ... Denn dann erst haben unsere ganz

ureigenen Bedürfnisse eine Chance, uns bewusst zu werden. Und mal nicht von Forderungen und Wünschen anderer übertönt zu werden. Wer weiß, vielleicht bekommen wir plötzlich Lust, an den See zu fahren ... Oder mit Freunden ins Konzert zu gehen. Jeder hat seine persönlichen Kraftquellen. Lassen wir zu, dass sie uns bewusst werden. Steuern wir sie dann gezielt an, um uns mit neuem Schwung und neuer Energie zu fluten.

Altes loslassen, Neues willkommen heißen

Gleichzeitig gilt es loszulassen, was nicht länger zu uns passt. Das kann ein Mensch sein, eine Gewohnheit, ein Erlebnis. Denn: "Unsere Erfahrungen setzen sich im Körper fest, zum Beispiel in Form einer bestimmten Haltung, als Verspannung oder physisches Reaktionsmuster – und blockieren unsere Energie", so der Energie-Coach und Autor Christian Möritz. Erst wenn wir vergeben – uns selbst und anderen – und Frieden mit der Vergangenheit schließen, kann die Energie frei fließen. Ein herrliches Gefühl ist das!