

Live Call 1 – Bedürfnisse regulieren Energie

Wenn Frauen erschöpft sind, schauen sie oft zuerst auf das, was man sehen und messen kann: Schlaf, Essen, Bewegung, Nährstoffe, Stress. Das ist nicht falsch. Aber oft ist es nicht tief genug.

Denn Energie wird nicht nur dort verloren, wo du zu wenig schläfst oder schlecht isst. Energie geht auch dort verloren, wo dein System dauerhaft auf Mangel läuft.

Wo Sicherheit fehlt. Wo Regeneration keinen echten Platz hat. Wo Verbundenheit wegbricht. Wo du dich in deinem Leben kaum noch selbstbestimmt erlebst.

Ein Körper, dem Grundlegendes fehlt, bleibt nicht entspannt. Er bleibt in Alarm. Und ein System im Alarm produziert keine stabile Energie. Es verwaltet nur noch.

Deshalb schauen wir in diesem ersten Call nicht nur auf dein Verhalten. Wir schauen auf das, was darunter zu kurz kommt.

Denn manchmal ist Müdigkeit nicht einfach Müdigkeit. Manchmal ist sie die Sprache eines Systems, das schon viel zu lange versucht, mit zu wenig klarzukommen.

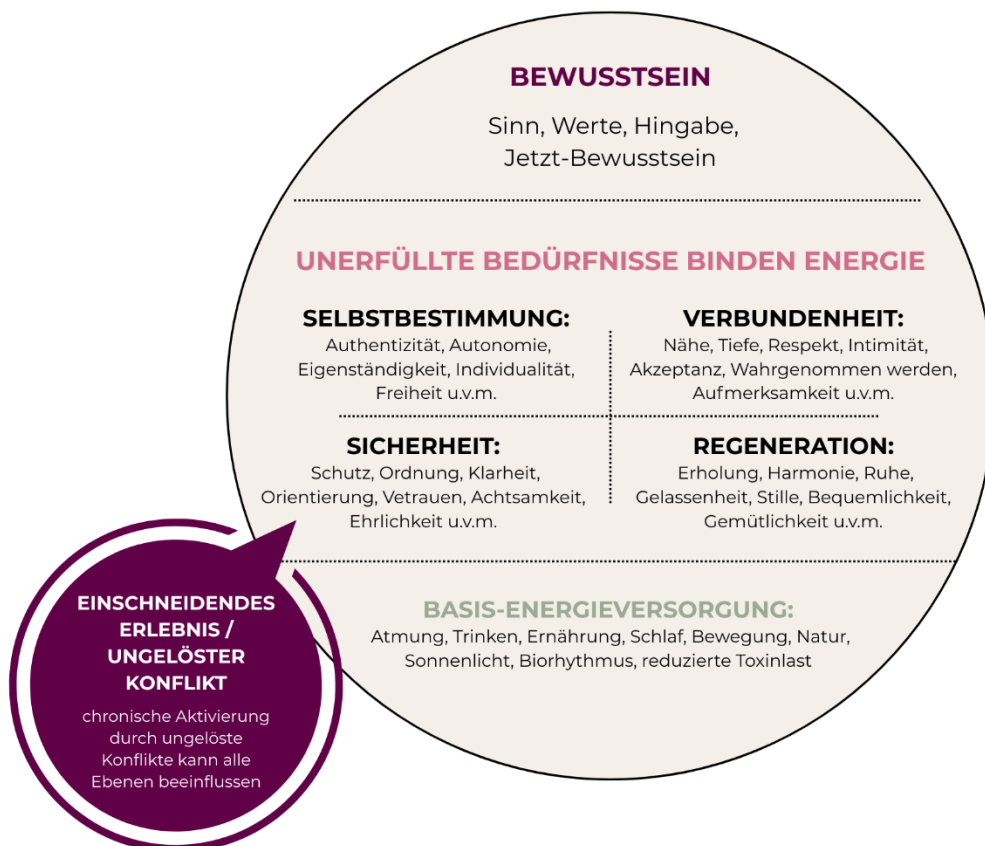


Abb. 1: Energie-Regenerations-Modell von Verena Krone

Deine kurze Reflexion

Schau dir das Energie-Regenerationsmodell in Ruhe an und beantworte die Fragen so konkret wie möglich:

Wo in meinem Leben fehlt mir Sicherheit?

Wo fehlt mir echte Regeneration?

Wo fehlt mir Verbundenheit?

Wo fehlt mir Selbstbestimmung?

Für dich zum Mitnehmen: Nicht jedes Energieproblem ist ein Disziplinproblem. Manches ist die logische Folge davon, dass dein System zu lange auf etwas verzichten musste, das es eigentlich dringend gebraucht hätte.