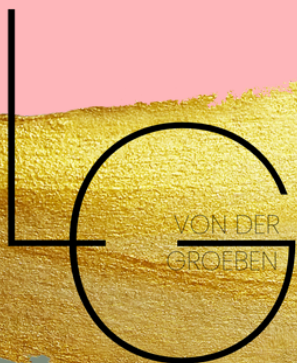


Energy Cards

mit Quick-Fixes für mehr
Energie in deinem Alltag



Anleitung zur Nutzung der Energy Cards

Dieses Set enthält kraftvolle Übungen, die dir helfen, deine Energie im Alltag zu steigern, deine Vitalität zu aktivieren und deinen Fokus neu auszurichten. Du kannst die Karten je nach Stimmung, Zeit oder Situation flexibel einsetzen.

So funktioniert's:

1. Ziehe eine Karte nach Bedarf:

- Starte deinen Tag mit einer Karte, um direkt mit voller Energie in den Tag zu gehen.
- Oder ziehe eine Karte zwischendurch, wenn du einen Energie-Boost oder Fokus brauchst.

2. Folge den Anweisungen auf der Karte:

- Jede Karte enthält eine einfache Übung, die in wenigen Minuten durchgeführt werden kann.
- Die Übungen reichen von Atemtechniken über Körperübungen bis hin zu mentalen Fokussierungs-Tools.

3. Passe die Übung an deine Zeit an:

- Einige Übungen dauern nur 1 Minute, andere 3 bis 5 Minuten. Wähle die Karte, die am besten in deinen Zeitrahmen passt.

4. Nutze das Kartenset täglich oder bei Bedarf:

- Setze das Kartenset regelmäßig ein, um deine Energie langfristig zu steigern.
- Du kannst es als festen Bestandteil deines Morgenrituals, während einer Arbeitspause oder am Abend nutzen.

Yes-Yes-Yes

Dauer: 30 bis 60 Sekunden

Wann anwenden: Perfekt für Momente, in denen du schnell einen Energie-Boost brauchst, aber nur 20 bis 30 Sekunden Zeit hast.

So funktioniert's:

1. Steh auf und stell dich aufrecht hin.
2. Streck deine Arme hoch, mach dich so groß wie möglich! 🙌
3. Mit voller Kraft ziehst du die Arme herunter und rufst dabei laut „Yes“.
4. Wiederhole das 3 Mal: Yes! Yes! Yes!

Durch diese Bewegung aktivierst du deinen Körper und bringst deine Energie sofort auf ein höheres Level. Perfekt, um dich schnell zu fokussieren und mit neuem Schwung weiterzumachen!

💡 **Impuls:** Diese Übung kannst du überall machen – ob im Büro, Zuhause oder sogar unterwegs. Einfach schnell aufstehen, groß machen, und schon fühlst du dich voller Energie!

One Minute Smile


Dauer: 1 bis 3 Minuten

Wann anwenden: Ideal, wenn du nur wenig Zeit hast, zum Beispiel beim Gehen oder auf dem Weg irgendwohin.

So funktioniert's:

1. Beginne zu laufen und schaue dich bewusst um.
2. Lächle alles an, was du siehst: Ein Auto, einen Baum, einen Menschen – egal, was es ist, schenke ihm ein Lächeln. 😊
3. Vertiefe die Übung, indem du dir überlegst, warum du dankbar bist. Zum Beispiel:
 - „Ich bin dankbar, dass es Autos gibt.“
 - „Ich bin dankbar für diese Straße.“
 - „Ich bin dankbar, dass es so viele Farben in meiner Umgebung gibt.“

Durch diese Übung wirst du bewusst im Moment und lenkst deinen Fokus auf die positiven Dinge um dich herum. Dein Körper entspannt sich, und du fühlst dich schnell ausgeglichener und zufriedener.

 **Impuls:** Diese Übung funktioniert überall, ob in der Stadt oder in der Natur. Ein paar Minuten Dankbarkeit können deinen Tag komplett verändern!

Ich mach mir die Welt - wie sie mir gefällt

Dauer: 3 bis 5 Minuten

Wann anwenden: Perfekt, wenn du unterwegs bist und bewusst deine Stimmung und Energie verändern möchtest.

So funktioniert's:

1. Überlege dir, wie du dich heute fühlen möchtest. 🧠
 - Frag dich: „Welches Gefühl könnte ich jetzt in meinem Leben gebrauchen?“
2. Wähle ein Gefühl aus und stell dir vor, wie du dich fühlen würdest, wenn dieses Gefühl schon da wäre.
 - Zum Beispiel: Du wählst Fröhlichkeit. Wie würdest du dann laufen? 😊
3. Laufe so, als würdest du dieses Gefühl bereits spüren.
 - Achte auf deine Atmung: Atmest du tiefer, schneller oder langsamer?
 - Halte deine Schultern so, wie du es tun würdest, wenn du dieses Gefühl bereits hast.
 - Bewege dich so, wie du dich in diesem Zustand bewegen würdest: Würdest schneller gehen oder eher langsamer? Schaust du nach oben oder unten?

💡 **Impuls:** Diese Übung ist ein kraftvoller Weg, um dein Gefühl bewusst zu gestalten. Indem du so handelst, als ob du das gewünschte Gefühl bereits spürst, beeinflusst du dein tatsächliches Befinden!

Atemfokus

Dauer: 3 bis 5 Minuten

Wann anwenden: Perfekt, wenn du unterwegs bist und bewusst deine Stimmung und Energie verändern möchtest.

So funktioniert's:

1. Überlege dir, wie du dich heute fühlen möchtest. 🧠
 - Frag dich: „Welches Gefühl könnte ich jetzt in meinem Leben gebrauchen?“
2. Wähle ein Gefühl aus und stell dir vor, wie du dich fühlen würdest, wenn dieses Gefühl schon da wäre.
 - Zum Beispiel: Du wählst Fröhlichkeit. Wie würdest du dann laufen? 😊
3. Laufe so, als würdest du dieses Gefühl bereits spüren.
 - Achte auf deine Atmung: Atmest du tiefer, schneller oder langsamer?
 - Halte deine Schultern so, wie du es tun würdest, wenn du dieses Gefühl bereits hast.
 - Bewege dich so, wie du dich in diesem Zustand bewegen würdest: Würdest schneller gehen oder eher langsamer? Schaust du nach oben oder unten?

💡 **Impuls:** Diese Übung ist ein kraftvoller Weg, um dein Gefühl bewusst zu gestalten. Indem du so handelst, als ob du das gewünschte Gefühl bereits spürst, beeinflusst du dein tatsächliches Befinden!

2 Millimeter

Dauer: 1 bis 5 Sekunden


Wann anwenden: Ideal, wenn du schnell eine bessere Haltung und mehr Energie spüren möchtest.

So funktioniert's:

1. Setze dich oder stelle dich aufrecht hin.
2. Hebe dein Brustbein ganz leicht um 2 mm an – nur eine kleine Bewegung.
3. Spüre sofort den Unterschied: Deine Haltung wird aufrechter, du fühlst dich selbstbewusster und energiegeladener.
4. Spiele mit den 2 mm bis du für dich ganz klar den Unterschied spürst

Erklärung:

Schon eine minimale Änderung deiner Körperhaltung kann einen großen Unterschied machen. Die 2 mm, die du dein Brustbein anhebst, sorgen dafür, dass du dich direkt kraftvoller und fokussierter fühlst.

 **Impuls:** Nutze diese Übung jederzeit – ob im Sitzen oder Stehen – für einen schnellen Energie-Boost und bessere Körperhaltung!

High Energy

Dauer: 1 bis 2 Minuten


Wann anwenden: Perfekt, wenn du deine Energie hochfahren und voller Power an die Arbeit gehen möchtest.

So funktioniert's:

1. Steh auf und beginne leicht zu hüpfen, um deine Energie zu steigern.
2. Intensiviere das Hüpfen und bringe deine Energie auf Level 10 – fühl die Kraft in deinem Körper!
3. Steigere die Energie noch weiter – auf Level 20! Du spürst jetzt maximale Power.
4. Setz dich mit dieser Energie hin, als würdest du dich in genau dieser starken, energetischen Haltung hinsetzen.
 - Frag dich: „Wie kann ich mich hinsetzen, damit ich genau diese krasse Energie beibehalte?“
 - Achte darauf, dass dein Rücken aufrecht ist, deine Schultern zurückgezogen sind und du voller Kraft und Motivation sitzt.
5. Mit Energie Level 20 an die Arbeit gehen – bleib fokussiert und lass diese Power in deinen Tag einfließen!

Erklärung:

Durch das kurze Hüpfen erzeugst du sofort Energie und steigertest deine Vitalität. Indem du bewusst diese Energie in deine Sitzhaltung überträgst, schaffst du es, sie auch im Sitzen beizubehalten und direkt produktiv loszulegen.

 **Impuls:** Nutze diese Übung immer dann, wenn du vor einer wichtigen Aufgabe oder einem langen Arbeitstag stehst, um deinen Energie-Level direkt zu steigern!

Feueratem

Dauer: 1 bis 3 Minuten (schrittweise steigern)


Wann anwenden: Ideal für einen schnellen Energie-Boost oder um den Kopf frei zu bekommen.

So funktioniert's:

1. Setze dich aufrecht hin und entspanne deine Schultern.
2. Atme tief ein und beginne mit der Feueratmung:
 - Atme schnell und kraftvoll durch die Nase aus, ziehe dabei deine Bauchmuskeln schnell nach innen.
 - Die Einatmung passiert passiv und automatisch zwischen den Ausatmungen.
 - Der Fokus liegt auf der schnellen, rhythmischen Ausatmung.
3. Starte mit 1 Minute und steigere dich allmählich auf bis zu 3 Minuten.

Erklärung:

Die Feueratmung ist eine kraftvolle Atemtechnik aus dem Kundalini Yoga, die deinen Körper mit Sauerstoff durchflutet, deinen Stoffwechsel anregt und dir einen schnellen Energieschub gibt. Sie hilft dabei, den Geist zu klären, den Körper zu vitalisieren und gleichzeitig deine Konzentration zu verbessern.

 **Tipp:** Am Anfang kannst du die Zunge wie ein hechelnder Hund rausstrecken. Das ist exakt der gleiche Atemrythmus. Fang langsam an und steigere die Dauer nach und nach, um die volle Wirkung zu spüren.

Sonnenatmung statt Espresso


Dauer: 1 bis 3 Minuten (schrittweise steigern)

Wann anwenden: Perfekt, wenn du mehr Vitalität, Wärme und Energie in deinen Körper bringen möchtest.

So funktioniert's:

1. Setze dich bequem hin.
2. Mit dem Daumen deiner rechten Hand verschließt du sanft dein linkes Nasenloch.
3. Atme langsam und tief durch dein rechtes Nasenloch ein und aus.
4. Wiederhole diese Atemtechnik für 1 bis 3 Minuten.

Diese Übung stammt aus dem Kundalini Yoga. Das rechte Nasenloch ist der Eingang des Pingala Nadi, dem Kanal für Vitalität und Lebensenergie (Prana). Diese Atemtechnik hilft dir, deine Energie zu stimulieren und deinen Körper aktiv und voller Kraft zu halten. Sie erzeugt Wärme und stärkt deine Vitalität.

 **Impuls:** Witzigerweise funktioniert es andersherum genau entgegengesetzt! Wenn du dein rechtes Nasenloch verschließt und durch das linke Nasenloch atmest, wirst du eher müde und beruhigt. Probier es einfach mal aus, je nach deinem aktuellen Energiebedarf!

The Triade

Dauer: 1 Minute

Wann anwenden: Wenn du deinen mentalen Fokus und deine Energie positiv verändern möchtest.

Die Triade konzentriert sich auf drei Elemente, um deinen emotionalen Zustand zu verändern:

1. Embodiement (Dein Körper):


- Achte auf deine Körperhaltung. Bist du zusammengesackt, verschlossen oder kraftlos? Richte dich auf, öffne deine Haltung, lächle – spüre, wie du sofort stärker wirst!

2. Focus (Gedanken):

- Beobachte, worauf du dich konzentrierst. Denkst du vielleicht nur an negative oder herausfordernde Aspekte?
- Fokussiere dich auf Chancen und positive Möglichkeiten.

3. Language (Sprache):

- Achte auf die Worte, die du benutzt. Stelle dir kraftvolle Fragen wie: „
- Verwende Power-Wörter, die dir Energie geben: „Stärke“, „Erfolg“, „Freude“.

 **Impuls:** Setze diese Übungen gezielt ein, um im Alltag deine Gedanken und Reaktionen neu auszurichten. Mit der richtigen Haltung, dem passenden Fokus und starken Worten kannst du deine Energie und Stimmung sofort verändern!

Danke

Du hast jetzt ein wertvolles Werkzeug in der Hand, um deine Energie gezielt zu steigern, deinen Fokus zu schärfen und deinen Alltag mit mehr Vitalität und Leichtigkeit zu meistern. Egal, ob du eine kurze Pause brauchst, dich neu fokussieren möchtest oder einfach mehr Power in deinen Tag bringen willst – dein Kartenset ist immer für dich da.

Erinnere dich daran, dass kleine Veränderungen oft den größten Unterschied machen. Mach die Übungen zu einem festen Bestandteil deines Tages und beobachte, wie sie deine Energie durch die Decke geht! Viel Freude beim Ausprobieren 🌟

Deine Laura

VON DER GROEBEN

Laura Sofie Maria von der Groeben

Psychologin (BDP) | Professional Coach (DBVC) | Führungskräfteentwicklung

Tel.: + 49 172 313 78 76

Email: laura@vondergroeben.com

[Webseite](#) | [Linkedin](#) | [Youtube](#) | [Instagram](#) | [Podcast](#)