

Dein Energiehaushalt

Wie Du Deine innere Kraft bewusst steuerst

Du kennst das Gefühl, auf einmal völlig platt und ausgelaugt zu sein. Saft- und kraftlos hängst du da und fragst dich, wo diese Kraftlosigkeit auf einmal herkommt.

Dann ist es Zeit, einen Blick auf Deinen Energiehaushalt zu werfen, denn Energie ist nichts, was einfach so verschwindet.

Sie fließt irgendwo hin, wo du es oft nicht erkennst.

Wenn Energie fließt, ist es wie bei einem Brunnen.

Du kannst den Wasserhahn abdrehen oder auf und je nachdem, wofür du dich entscheidest, sprudelt mehr oder weniger bis gar kein Wasser mehr raus. Das sind deine, meist bewussten, Entscheidungen.

So ein Brunnen hat auch manchmal ein Leck oder Risse irgendwo und die kannst du mit Energieräubern vergleichen.



So, wie das Wasser in diesem Brunnen gerade reichlich fließt, ist es schön anzusehen und der Brunnen strahlt in seiner vollen Pracht.

So wie du!

Den Kopf des Brunnens, aus dem das Wasser kommt, kannst du mit dir, deinem Kopf und deiner Lebensenergie vergleichen. Du hast so viel Kraft und Ideen, die raus sprudeln und bist Vital, ausgeglichen und voller Tatendrang. Pure Lebensfreude.

Doch im Laufe der Zeit lässt die Kraft und der Wasserdruck (deine Energie) nach.

Beim Brunnen ist die oberste Schale die deiner Liebsten. Für dich ganz oben ist jede Menge Wasser da und die Menschen, die dir sehr nahe stehen, bekommen immer noch genug ab.

Die zweite Schale sind Bekanntschaften und Kollegen. Menschen, die um dich herum sind, aber nicht zum engsten Kreis gehören. Auch diese füllen sich und ihre Speicher von deiner Quelle.

Schale drei sind alle Menschen, die dir irgendwo begegnen, sei es am Arbeitsplatz aus anderen Abteilungen, Flurfunk in der Kantine, Nachbarn und andere. Du musst nicht einmal alle namentlich kennen, aber auch diese sonnen sich in deiner Energie und baden in deinem Wasser.

Und um den Brunnen herum kann sich Moos bilden, Wildkräuter und Gras wachsen, denn da ist immer noch genug Wasser für alle. Das sind die Menschen, die von deiner guten Laune angesteckt werden, wenn du vielleicht die Kassiererin im Laden grüßt, einen Smalltalk mit völlig Fremden führst oder deine Stimmung anderen Leuten ein Lächeln ins Gesicht zaubert.

Und, wie bei dem Brunnen:

Wenn die Wasserleitungen verkalken, oder ein Leck auftritt, fließt weniger Wasser bis es irgendwann aufhört. Das ist dein Energiehaushalt.

Pflege deine Nerven, vergeude keine Energien an Menschen oder Dinge, die es nicht wert zu schätzen wissen und achte gut auf dich.

Erst dann, wenn es dir da oben wirklich gut geht, fließt du automatisch über und dein Umfeld kann auch wieder davon genährt werden.

Leck in der Leitung:

Das kannst du vergleichen mit Energieräubern, die dir gar nicht auffallen. Sie sind versteckt in deinem Umfeld und um sie zu enttarnen, musst du suchen.

Genau wie bei einem Leck in der Leitung. Im Brunnen würde man Lebensmittelfarbe in die Zuleitung kippen und da, wo das farbige Wasser rauskommt ist das Leck.

Schade, dass es bei Menschen nicht genau so einfach geht.

Doch da kannst du fühlen, in welche Beziehungen zu mehr investierst, als du energetisch zurückbekommst.

Menschen, die sich immer melden, wenn sie dich brauchen, aber sich umgekehrt in Luft auflösen, wenn du sie mit tränenerstickter Stimme anrufst.

Kollegen, die pünktlich Feierabend machen, weil du ihnen ihre Arbeit abnimmst.

Nachbarn, die sich immer auf dich und deine liebevolle Art, die Wohnung zu hüten in Urlaub begeben, aber umgekehrt es ihnen peinlich oder befremdlich ist, das gleiche für dich zu tun und es ablehnen.

Kennst du Narzissten? Das sind die wahren Meister im Energie klauen. Sie können nur so groß wirken, weil sie auf anderen herum trampeln und entpuppen sich als wahre Energievampire.

Was sonst noch auslaugt:

Hast du eigentlich mal drauf geachtet, welche **Nahrung** dir gut tut?

Manche Produkte in den Läden verdienen den Begriff Lebensmittel meines Erachtens nicht.

Was schwer im Magen liegt, nach kurzer Zeit wieder Hunger verursacht oder sich sonst negativ bemerkbar macht, musst du nicht kaufen. Ich weiß auch, dass schneller ne Pizza im Ofen ist, als Gemüse gekocht und mit Beilagen serviert. Finde auch hier, was dich nährt und aufbaut.

Nahrung für den Geist findest du überall, wo es noch richtige, gebundene Bücher gibt.

Du kannst lesen, Sprachen lernen, reisen, Reiseführer studieren, ein Instrument lernen, dich auch gerne spirituell weiter entwickeln. Wichtig ist, dass du Neues kennlernst. Das dürfen auch gerne zwischenmenschliche Kontakte sein, die du pflegst.

Wie steht es mit **Bewegung**?

Du kannst morgens schon vor dem Aufstehen alle Knochen ausstrecken und auf deinen Körper und sein Wohlbefinden achten. Im Alltag darf auch jeder für sich überlegen, ob und wie er sich bewegt oder lieber Technik nutzt. Treppe oder Aufzug? Auto oder Fahrrad? Couch bewachen oder spazieren gehen? Wenn der Körper stagniert, dann macht es auch deine Energie langfristig. Das rechte Maß zu finden zwischen Bewegen und faulenzten ist schwierig zu finden und auch abhängig von der jeweiligen Tagesform

Erdung ist nicht zu verachten!

Wenn du mental ständig irgendwo im Nirgendwo bist, dann kannst du genauso gut deinen Wasserhahn aufdrehen für die Nachbarschaft. Also erde dich, sei mehr im Moment und kontrolliere auch ab und zu deine Gedanken.

Hast du noch was entdeckt?

Schreibe es mir gerne, damit auch ich meinen Horizont erweitern kann.

Doch auch Stress, Sorgen oder negative Muster können den Energiefluss blockieren und Dein inneres Feuer dämpfen.

Also schau nochmal hin.

Wer oder was verursacht Stress? Und warum?

Termindruck und Abgabefristen sind oftmals unumgänglich. Die Herangehensweise ist entscheidend für deine Power. Denn eine erledigte Aufgabe, die nur noch rumliegt und auf ihren Abgabetermin wartet, verursacht keinen Stress. Wartest du mit der Erledigung bis zum letzten Moment, gerätst du unter Druck und das ließe sich vermeiden.

Glaubenssätze wie „Ich schaff das nicht“ sorgen ebenso für Druck, wie „ich muss immer alles selber machen“ oder „die Anderen machen das nicht halb so gut wie ich“. Diese und ähnliche stammen aus längst vergangenen Zeiten und dürfen hinterfragt und erneuert werden. Damit kannst du auch gleich deinen **Perfektionismus** entsorgen. Du bist perfekt so wie du bist.

Auch mal **Nein sagen können** ist auch so eine Sache, die die wenigsten von uns beherrschen. Wenn du aber immer wieder zu allem Ja sagst, dann bremst du dich damit auch aus. Also wäge bei kollegialer Unterstützung oder im Freundeskreis ab, was dir dabei eventuell entgeht. Du kannst lernen, derlei Antworten zu vertagen und deinem Gegenüber sagen: Ich muss mal im Kalender schauen, ob ich Zeit habe. Lieber mal ein ehrliches Nein riskieren, als ein gezwungenes Zusagen, was dich hinterher emotional belastet.

Grübeleien, wie irgendetwas ausgeht, **Sorgen** um morgen und derlei ziehen dich emotional herunter und du kannst weder präsent sein und das jetzt – hier – heute genießen geschweige denn, dich um andere kümmern.

Du bist auch kein „per Pedum mobile“, was **immer in Action** sein muss. Wann hast du das letzte Mal bewusst eine Auszeit genommen? Einfach mal hinlegen und den Wolken nachgucken oder einen Sonnenuntergang bewundern? Kannst du täglich eine Zeit einbauen, in der du nur für dich da bist? Das kann bei den meisten Menschen am besten abends vor dem Einschlafen stattfinden.

Auch ein sehr guter Moment, dich in Dankbarkeit zu üben. Dankbar sein für alles und jeden um dich herum steigert dein Wohlbefinden und erhöht dein Energielevel.

Es gilt nun, Energieräuber zu enttarnen und zu vermeiden.

Dann wirst Du spüren, wie sich Deine Kraft, Deine Freude und Dein inneres Strahlen entfalten!

Die Lecks und Energieräuber haben wir nun sicherlich genug erörtert. Zu einigen Dingen hast du auch Lösungsvorschläge gesehen.

Aber wie füllst du deinen Energiehaushalt auf?

Körper – Geist – Seele brauchen ihre Nahrung.

Deinen Körper darfst du lieben, achten, pflegen, bewegen und sorgsam behandeln. Auch die Kleidung wirkt sich auf dein Wohlbefinden und damit deinen Energiehaushalt aus. Wenn du dich wohl fühlst in deiner Haut und deinem Outfit, dann strahlst du das auch aus.

Dein Geist mag auch in Bewegung bleiben. Füttere ihn mit schönen Dingen wie Gespräche mit guten Freunden, lies ein ansprechendes Buch und wähle weise, was du dir an Unterhaltung zuführst. Wer nur Nachrichten und Krimis schaut, der wird destruktiver und auch energetisch ausgelaugter sein, als jemand, der Nachrichten „nur“ zur Kenntnis nimmt und sich der Kunst widmet.

Deine Seele kannst du mit all den schönen Dingen des Lebens nähren. Sonnenaufgang, Sonnenuntergang, Waldspaziergang, am Wasser sitzen, Meeresrauschen. Das Trommeln von Regentropfen kann genauso beruhigend sein, wie das Träumen, wenn du Wolken hinterher schaut. Sonne, Licht und Mutter Natur sind ein guter Nährboden.

Der Energiehaushalt

ist ein Fluss aus Energie. Diese Energie kommt aus verschiedenen Quellen:

- Nahrung und Bewegung
- Sonnenlicht und Natur
- Emotionen und Gedanken
- Soziale Kontakte und spirituelle Praxis
- Bewusste Atmung: Nimm Dir täglich Zeit für tiefe, bewusste Atemzüge. Das bringt Energie in jede Zelle.
- Gesunde Ernährung: Iss frische, lebendige Nahrung mit hoher Schwingung.
- Gedankenhygiene: Ersetze negative Gedanken durch positive Affirmationen.
- Energetische Reinigung: Räuchern, Meersalz-Bäder oder Meditation helfen, Blockaden zu lösen.
- Bewegung in der Natur: Ein Spaziergang im Wald oder am Meer lädt Dein Energiefeld auf.
- Gute Gesellschaft: Umgib Dich mit Menschen, die Dich inspirieren und nähren.

Ich sende dir ganz viel Liebe & Licht
Angelika Lacher

<https://www.lichtarbeiten-angelika.de/>