

# Energiepotenziale besser nutzen

Denkanstöße mit Martina Nixdorf.

■ Energie, was ist das eigentlich? Die chinesische Medizin spricht von der Lebensenergie. Am besten spüren wir was gemeint ist, wenn wir an Situationen denken in denen uns die Lebensenergie fehlt – bei schlechten Nachrichten etwa – oder im besonderen Maße vorhanden ist: Vorfreude zum Beispiel.

Energie ist ein Rohstoff, der zur Bewältigung des Lebens benötigt wird. Sie bestimmt Unternehmergeist, Freude und Lust am Leben, lässt uns widerstands- und leistungsfähig sein. Jeder Mensch hat ein ihm innewohnendes Energiepotenzial, das mehr oder weniger genutzt wird. Der Mensch setzt Energie ein und gewinnt dadurch gleichzeitig neue. Energieverwendung und -gewinnung sind keine Gegensätze, sondern Gegenstücke, die sich ergänzen. Energieverwendung und -gewinnung sollten in einer ausgewogenen Balance stehen.

Einfache Übungen sorgen für mehr Energie im Alltag: Wasser trinken. 70 Prozent unseres Körpers besteht aus Wasser. Wasser ist ein hervorragender Energieleiter. Es leitet elektrische Impulse von unseren Sinnesorganen über Nervenbahnen zum Gehirn und wieder zurück. Dies ist eine wichtige Voraussetzung für alle körperlichen und geistigen Aktivitäten. Trinken Sie täglich ausreichend Wasser, damit die Energie in Ihrem Körper fließen kann! Probieren Sie die Wirkung des Wassers im Selbstversuch aus: Trinken Sie regelmäßig – besonders in Belastungssituationen.

Wecken der Lebensgeister: Wir klopfen Meridiane (Energieleitbahnen) ab und aktivieren so den Energiefluss im Körper. Beginnen Sie an der linken Schulter, den Innenarm hinunter bis zu den Fingerspitzen mit der flachen Hand abzuklopfen, außen am Arm bis zu den Schultern wieder hoch, dann den anderen Arm. Mit den Fingerkuppen beider Hände



Foto: Martina Nixdorf Business Coaching

## Martina Nixdorf.

links und rechts vom Mittelscheitel leicht klopfen, bis zu den Schultern hinunter, dort etwas fester, an der Außenseite des Körpers über Rücken, Gesäß, Ober- und Unterschenkel bis zu den Zehen. Die Innenseite der beiden Beine wieder hinauf und vom Bauch weiter hoch, bis die Übung am oberen Teil des Brustbeins (Thymusdrüse) mit einem Trommeln und Gorillaschrei endet. Beim Gorilla wird unser Energiesystem balanciert. Ich wünsche Ihnen viel Freude bei der Ausschöpfung ihres persönlichen Energiepotenzials!

■ *Martina Nixdorf*