

Ein Kurs im Energie-Coaching mit Christian Möritz, Teil 2

# Road to Flow

Christian Möritz zeigt in seiner Serie, wie man mit Energie-Coaching zum Architekten seines Lebens wird und mit leicht umsetzbaren Workouts vom Frust zum individuellen Flow gelangt.



In Teil 1 dieser Coaching Serie habe ich Ihnen die fünf Zyklen des Lebens vorgestellt. Sicherlich haben Sie die Möglichkeit genutzt, herauszufinden, in welcher der fünf Phasen Sie sich aktuell befinden. Sollten Sie noch keine Zeit dazu gehabt haben, empfehle ich Ihnen, es nachzuholen. In unserer aktuellen Zeitqualität, der angespannten Weltlage und den vielen inneren Unruhen wird es immer wichtiger, intrinsisch stabil zu bleiben und zu wissen wer wir sind und was wir vom Leben wollen. Diesmal werden Sie Ihr persönliches Energieprofil erstellen, um sich

und Ihr Leben noch näher, achtsamer und bewusster kennenzulernen und so eine stabile Basis für mehr Flow und Energie zu etablieren. Energie-Coaching heißt, zurück zu sich, zu seiner eigenen individuellen Stärke zu finden, um wieder aus dem Vollen schöpfen zu können. Die Fülle, die uns das Leben bietet, wertschätzend anzunehmen und auf allen Ebenen dankbar dafür zu sein.

Ihr persönliches Energie-Coaching bedeutet auch, die Fähigkeit zu besitzen, bei sich zu bleiben, Tag für Tag, auch dann, wenn es mal drunter und drüber geht. Es bedeutet, sich eben nicht von den Medien und den Vorfällen in der Welt beeinflussen und Energie rauben zu lassen.

Zum Einstieg bitte ich Sie, folgende Fragen zu beantworten:

1. Wer oder was raubt mir Energie?
3. Warum lasse ich es zu?
4. Was habe ich bisher gegen Energieräuber unternommen?
5. Hatte ich damit Erfolg?

Ausgangspunkt für Veränderungen ist immer eine achtsame und bewusste Bestandsaufnahme. Eine Kenntnis darüber, wo Sie als Person aktuell stehen. Nachfolgend werden Sie einen Fragebogen zur Ermittlung des persönlichen energetischen Profils zum Thema Gesundheit, Arbeit, Beziehung, sich selbst und Ihrem aktuellen Stresslevel erarbeiten. Das Ergebnis stellt dann die weitere Roadmap für ein Leben vom Frust zum Flow dar.

## Wo stehen Sie gerade in Ihrem Leben?

Sie sind eigentlich zufrieden, möchten aber für turbulente Zeiten gerüstet sein? Oder fühlen Sie sich zunehmend unter Druck gesetzt, haben Sie sogar Zukunftsängste? Sind die täglichen Anforderungen, die an Sie gestellt werden, gar so hoch, dass Sie am Ausbrennen sind und mehr Frust

als Flow in Ihrem Leben wahrnehmen? Egal, ob Sie Ängste oder Zweifel haben, sich anbahnende Belastungen ausmalen oder aktuell unter hohem Stress stehen: Die Wahrnehmung Ihrer aktuellen Situation ist der erste Schritt zur Veränderung.

Mit der folgenden Road-Map lässt sich ein Profil erstellen, das Ihre gegenwärtige Situation widerspiegelt. Nehmen Sie sich bitte 15 Minuten Zeit, in denen Sie ungestört sind. Versuchen Sie, während dieser Zeit einmal nicht für andere erreichbar zu sein.

Es ist gut möglich, dass Ihnen das schwerfällt: Dann sind Sie es nicht mehr gewohnt, sich Zeit für sich selbst und Ihre inneren Bedürfnisse zu nehmen. Aber Sie haben ein Recht darauf, sich um sich selbst und Ihre tiefen Sehnsüchte zu kümmern.

Die Qualität Ihrer Beziehungen, Leistungen und Gesundheit hängen in hohem Maße davon ab, dass es Ihnen ganzheitlich gut geht und Sie sich in Ihrer Haut wieder wohlfühlen. Schalten Sie das Handy auf lautlos und den PC auf Ruhemodus, um ungestört zu sein. Gehen Sie bitte in ein Zimmer oder an einen Ort, an dem Sie sich wohl und geborgen fühlen. Bitte halten Sie einen Stift und ggf. ein Tagebuch bereit. Sobald Sie sich über Ihre inneren Ressourcen erneut bewusst werden und diese effektiv zu nutzen wissen, können Sie sich den nötigen inneren Halt, den Sie für mehr Flow im Leben benötigen, jederzeit erschaffen. Denn alles was Sie dazu benötigen ist bereits in Ihnen angelegt. Entdecken Sie es jetzt neu.

### Ihre ganz persönliche Road-Map

Wissen Sie noch, wie es sich anfühlt, tief und fest zu schlafen, ohne nachts von Sorgen geplagt zu werden und sich im Bett von einer Seite zur anderen zu wälzen? Ein Wochenende mal so richtig Zeit für sich zu haben und nur das zu tun, auf was Sie Lust haben? Alle Mails sind beantwortet, der Schreibtisch ist leer, und Sie können mit einem guten Gefühl pünktlich nach Hause gehen, um die Freizeit zu genießen und Ihrem Hobby nachzugehen.

Vermutlich ist es eine ganze Weile her, dass Sie sich so gelassen und ausgeglichen gefühlt haben. Mit dem richtigen Energie-Management können Sie dieses Gefühl aber jederzeit zurückholen. Und der Weg dorthin beginnt jetzt.

Dazu bitte ich Sie den folgenden Fragebogen auszufüllen. Noch ein kleiner Tipp: Kaufen Sie sich ein eigenes Tagebuch, um darin all Ihre Fortschritte, Erkenntnisse und Erfolge aufzuschreiben. Es hilft Ihnen, neue Herausforderungen leichter anzugehen, wenn Sie über vergangene Erfolge lesen und dankbar darüber sinnieren.

### Ihr aktueller Energiestatus

#### 1. Gesundheit

Auf einer Skala von 1 (völlig unzufrieden) bis 10 (sehr zufrieden): Wie zufrieden sind Sie mit Ihrem Schlaf?

---

Wachen Sie nachts manchmal auf und wälzen Gedanken hin und her, wie Sie alles bewältigen sollen?

---

Leiden Sie unter Stresssymptomen wie hohem Blutdruck, Magenschmerzen oder Reizdarm?

---

Haben Sie muskuläre Verspannungen, ganz besonders im Nacken oder Kiefer? Nehmen Sie sich bitte einen Augenblick, um exakt hinzuspüren.

---

Leiden Sie unter Kopfschmerzen oder Migräne?

---

Haben Sie Schwindelgefühle, die nicht auf einen niedrigen Blutdruck zurückzuführen sind?

---

Finden Sie Zeit, zu joggen, zu radeln, einen Sport zu treiben, der Ihnen Spaß bereitet?

---

Spüren Sie sich noch?

---

Wie bewerten Sie Ihre Gesundheit insgesamt?

---

Nehmen Sie sich Zeit, sich um sich selbst zu kümmern, oder hoffen Sie, dass der Körper noch mitspielt, auch wenn Sie ihn zeitweilig vernachlässigen und über seine Grenzen gehen?

---

Wenn Sie Zeit, Geld und die Gelegenheit hätten, sich optimal um Ihre Gesundheit zu kümmern: Was würden Sie tun?

#### 2. Arbeit

Auf einer Skala von 1 (völlig unzufrieden) bis 10 (sehr zufrieden): Wie wohl fühlen Sie sich mit Ihrer Arbeit?

---

Entspricht die Arbeit Ihren Talenten, oder sind Sie eher über- bzw. unterfordert?

---

Entspricht die Arbeit Ihren ethischen Überzeugungen?

---

Identifizieren Sie sich mit den Aufgaben, die Sie ausführen?

---

Freuen Sie sich auf die Arbeit? Immer, manchmal, ab und zu oder nie? Welche Gründe hat es, wenn Sie sich freuen?

## Psychologie & Lebenshilfe

---

Welche Dinge müssten sich ändern, damit Sie sich täglich auf die Arbeit freuen, Sie Ihre Arbeit geistig anregt und erfüllt?

---

Gehen Sie in Bezug auf Ihre Arbeit häufig über Grenzen? Wie gestaltet sich das?

---

Wie ist es um Ihre finanzielle Situation bestellt?

---

Auf einer Skala von 1 (sehr niedrig) bis 10 (sehr hoch): Wie hoch ist der Stressfaktor durch Ihre finanzielle Lage?

---

Gehen Sie finanziell häufig über Ihre Grenzen? Was ist der Grund? Haben Sie große Verpflichtungen oder benötigen Sie Geld, um zum Beispiel Ihren Stress mit Reisen, Einkaufstouren und dergleichen zu bewältigen?

---

### 3. Ihre Beziehungen

Auf einer Skala von 1 (schlecht) bis 10 (richtig gut): Wie bewerten Sie Ihre Beziehungen zu

- Ihrem Partner/Ihrer Partnerin \_\_\_\_\_
- Ihrem Kind /Ihren Kindern \_\_\_\_\_
- Nahen Verwandten \_\_\_\_\_
- Ihren Freunden \_\_\_\_\_
- Menschen in Ihrem näheren Umfeld \_\_\_\_\_
- Menschen in Ihrem weiteren Umfeld \_\_\_\_\_
- Vorgesetzten \_\_\_\_\_
- Kollegen \_\_\_\_\_
- Tieren, der Natur, der Erde, dem Kosmos \_\_\_\_\_

Finden Sie genug Zeit, sich um soziale Beziehungen zu kümmern?

---

Werden Sie so, wie Sie sind, verstanden, akzeptiert und unterstützt? Wenn ja, von wem?

---

Und von wem nicht?

---

---

Fühlen Sie sich in den engsten Beziehungen geborgen?

---

Wie gut sorgen Sie für sich und Ihre Beziehungen?

---

### 4. Sie selbst

Auf einer Skala von 1 (unglücklich) bis 10 (sehr glücklich): Wie glücklich sind Sie? \_\_\_\_\_

Welche Talente haben Sie? Können Sie gut zuhören, sind Sie fürsorglich, mitfühlend, hilfsbereit, geduldig, handwerklich begabt, haben Fantasie und Ideen, können gut kochen, organisieren, gestalten, sind Sie ein Träumer, lesen gerne, lieben Musik oder sind künstlerisch begabt?

---

Haben Sie ausreichend Zeit und Gelegenheit, diese Talente in sich wahrzunehmen und zum Ausdruck zu bringen?

---

Finden Sie Zeit für sich allein?

---

Was macht Sie zufrieden, was macht Sie glücklich?

---

Worin besteht für Sie der Sinn des Lebens?

---

Was möchten Sie im Leben noch erreichen? Haben Sie Ziele oder eine Vision?

---

Und wenn Sie über diese Ziele hinausgehen und sich vorstellen, Sie hätten die Macht und die Gelegenheit: Wie sieht eine glückliche, geborgene Vision Ihrer Zukunft aus, in der Sie sich voll und ganz verwirklichen?

---

### 5. Ihr Stresslevel

Wie hoch bewerten Sie Ihren aktuellen Stresslevel auf einer Skala von 1 (niedrig) bis 10 (extrem hoch und kaum mehr zu bewältigen) \_\_\_\_\_

Stehen Sie dauerhaft unter Stress, beispielsweise durch Mehrfachbelastung, oder ist es nur aktuell der Fall?

---

Können Sie die Faktoren auflisten, die Stress bereiten?

---

Brauchen Sie einen gewissen Stress, wie Termindruck, Auseinandersetzungen, Extremsportarten und dergleichen, um zu Ihrer Höchstform aufzulaufen?

---

Oder wünschen Sie sich nichts mehr, als stressfrei und in Frieden und Harmonie zu leben?

---

# Glück lässt sich trainieren!

Wenn Sie die Macht und Gelegenheit hätten, Ihr Leben positiv zu verändern, was müsste geschehen, um den Stresslevel auf einem für sie angenehmen und durchweg positiven Niveau zu halten?

Nun sind Sie sich Ihrer aktuellen Situation bewusster geworden und wissen jetzt genauer, wo Sie gerade stehen. Im Verlauf dieser Coaching-Serie werden sich die Antworten verändern, weil Sie sich als Person verändern werden. Daher empfehle ich Ihnen, den Fragebogen immer wieder im Verlauf der nächsten Monate einmal auszufüllen. Vergleichen Sie dann die jeweiligen Antworten miteinander. Nutzen Sie dazu Ihr Tagebuch, so haben Sie stets eine tagesaktuelle Übersicht Ihrer Erfolge. Es ist ein verlässlicher Zeuge dafür, inwieweit sich Ihr Leben bereits vom Frust zum Flow verändert hat. Auch wenn Sie manche der Fragen vielleicht nur mit Ja oder Nein beantwortet haben, werden Sie die Fragen zum Nachdenken angeregt haben. Ist Ihnen jetzt bewusster geworden, in welchen Bereichen Sie Ihre Lebensqualität verbessern wollen? Bedenken Sie: Egal wie viele Punkte es in Ihrem Leben zu verändern gilt, Veränderungen sind ein Prozess, der Schritt für Schritt umgesetzt werden sollte und nicht über Nacht passiert. Jede Veränderung beginnt mit Phase 1 der fünf Zyklen des Lebens und die heißt: Herausforderung. Bleibt die Frage: Sind Sie bereit die Herausforderung anzunehmen, Ihr Leben vom Frust zum Flow zu transformieren? In Teil 3 der Coaching-Serie werden wir zusammen ein Energie-Workout lernen, das Sie dann jederzeit und in allen Lebenslagen anwenden können. Bleiben Sie in Bewegung! 



Christian Möritz ist Coach, Autor, Speaker & Entwickler des interaktiven E<sup>3</sup>-Prinzips. Mit seinen Büchern & Coachings hilft er Menschen dabei ihre Inspiration und Leidenschaft in motivierte Selbstermächtigung zu verwandeln. Vom 4.-6. Dezember 2015 leitet er das bewusster-leben-Seminar „Vom Frust zum Flow“. Anmeldungen dazu unter: <http://www.bewusster-leben.de/veranstaltungen/eigene/> oder unter: [www.christianmoeritz.de](http://www.christianmoeritz.de)

## BUCHTIPP

Christian Möritz  
**Der Energie-Coach**  
Trinity Verlag, € 15,99



Beate Pracht  
**Das Herz, unser Glücksmuskel**  
Mit der verborgenen Kraft des Herzens  
zu Lebendigkeit, Freude und Leichtigkeit  
272 Seiten | € 16,99  
ISBN 978-3-7787-9261-2

Der Rhythmus unseres Herzschlags ist entscheidend für unsere mentale, emotionale und körperliche Verfassung. Das Herz ist unser Glücksmuskel – und dieser Muskel lässt sich gezielt trainieren! Genau hierfür hat Beate Pracht ein innovatives Praxisprogramm entwickelt, um mit einfachen Übungen zu dauerhafter Lebensfreude und Vitalkraft zu finden.

INTEGRAL  
[integral-verlag.de](http://integral-verlag.de)