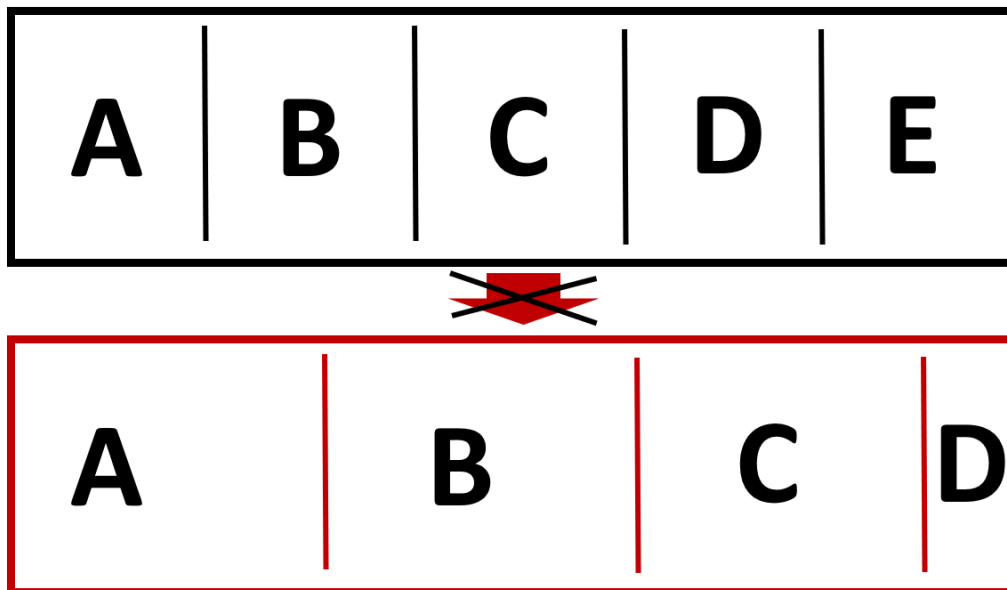


Wo ist bloß meine Energie hin?



Manchmal fühlen wir uns schlapp und müde, ohne recht zu wissen warum. Obwohl wir nicht mehr als gewöhnlich arbeiten, fällt uns alles schwerer und kostet Überwindung. Auf den Spuren nach der Frage: ‚Wo sind meine Energien?‘ Ein interessantes Modell gibt uns Hinweise darauf wo wir unsere Energien verbrauchen und wie wir unsere Kräfte einteilen sollen, um Burnout zu vermeiden. - Autor: GS

Als Trainerin und Autorin ist sie bekannt für die von ihr entwickelten Lerntechniken: [Vera Felicitas Birkenbihl](#). Mir gefällt ihr nicht ganz so bekanntes Modell des Energien-Haushalts aus dem Buch „Freude durch Stress“. (1) Ich werde im Folgenden das Modell erklären und auch meine eigenen Interpretationen miteinfließen lassen:

Vera F. Birkenbihl sieht den Energiehaushalt auf fünf Arten von Energien verteilt:

A-Energien: Dies sind jene Energien, die der Körper braucht, um zu funktionieren.

B-Energien: Diese werden für persönliche Themen aufgebraucht, insbesondere für das Selbstwertgefühl. Birkenbihl verwendet dafür auch die Frage: Bin ich ok?

C-Energien: Diese Art von Energie interpretiere ich so, dass wir unsere Kräfte für Zukünftiges oder Vergangenes verbrauchen. Wenn wir hingegen im Hier und Jetzt leben, benötigen wir keine C-Energien.

D-Energien benötigen wir für Aktivitäten wie unsere Arbeit, Erledigungen im Haushalt oder auch für Sporttraining.

E-Energien: E steht für Erweitern und Entdecken. Diese Energien tragen maßgeblich zu Entwicklung und Veränderung bei. (2)

Der Energiehaushalt aus dem Gleichgewicht

Zwischen diesen fünf Bereichen wird die Energie aufgeteilt. Wenn wir zum Beispiel krank sind, brauchen wir so viel A-Energie, dass wir für die anderen Bereiche kaum noch etwas übrig haben. Das merken wir indem wir uns schwer zu etwas aufraffen können, wenn wir zum Beispiel Grippe haben oder starke Schmerzen verspüren.

Am meisten unterschätzt werden meiner Meinung nach Energien, die wir für unsere persönlichen Themen aufwenden. Unterschätzt deshalb, weil dabei sehr viele Denkprozesse unbewusst ablaufen. Sind wir nicht in unserer Mitte, zweifeln wir an uns selbst. Ist unser Selbstwert erschüttert, benötigen wir mehr B-Energien. Auch [Dr. Gerald Hüther](#) meint, dass unser Gehirn mehr Energie verbraucht, wenn wir aus dem Gleichgewicht sind. (3) Ein Streit mit dem Partner oder mit dem Chef kann unser Gehirn dann bewusst oder unbewusst so stark beschäftigen, dass wir uns schwer auf andere Dinge konzentrieren können.

Wichtig für unseren Energiehaushalt ist, dass uns das was wir machen auch Spaß bereitet. Genießen wir unsere Tätigkeiten nicht oder tun wir Dinge nur, um in der Zukunft etwas zu erreichen, dann brauchen wir viele C-Energien. Gehen wir hingegen voll in einer Aktivität auf oder kommen gar in einen sogenannten [Flow](#), arbeiten wir sehr energieeffizient und fühlen uns gut dabei. Besonders im Sport kann man sehen, dass Bestleistungen zumeist in einem Flow-Zustand erzielt werden.

Wenn wir oft oder dauernd unter Stress stehen, dann kommt ein Bereich zu kurz, nämlich jener, der uns mit Freude neue Dinge entdecken lässt und der maßgeblich zu unserer Persönlichkeitsentwicklung beiträgt. Dann haben wir keine Lust auf neue Erfahrungen. Wir sind verärgert, wenn wir kurzfristig unsere Pläne ändern müssen, und meistens überfordert, wenn etwas Unvorhergesehenes in unser Leben tritt.

Der Energiehaushalt bei Burnout

Wie sieht nun so eine Energiebilanz aus, bei jemandem der über einen längeren Zeitraum unter Stress steht und in ein Burnout schlittert? Der Körper reagiert auf die Dauerbelastung und beansprucht mehr A-Energien. Man schläft zum Beispiel schlecht und hat Probleme mit der Verdauung.

Mit einem Burnout verbunden sind zumeist Probleme mit dem Selbstwert. Der Partner lässt sich scheiden, eine erwartete Beförderung stellt sich nicht ein oder am Arbeitsplatz wird man von Kollegen gemobbt, um nur ein paar Beispiele zu nennen. Auch oder gerade wenn man sich ablenkt, beschäftigen solche Themen unser Gehirn und brauchen sehr viel Energien.

Wenn dann noch dazukommt, dass die Dinge, die man tut, keinen Spaß mehr machen, dann passiert folgendes:

Die A-, B- und C-Energien verbrauchen sämtliche Energien und die betroffenen Personen haben nicht mehr die Kraft, den normalen Tätigkeiten des Lebens nachzugehen. Es ist kaum etwas übrig für D-Energien (siehe rotes Diagramm im Beitragsbild). Menschen, die am Burnoutsyndrom erkrankt sind, können ihre Arbeit nicht mehr erledigen und vernachlässigen Familie und Haushalt. Ihre Situation verändern können sie auch nicht mehr, denn dafür würden sie E-Energien benötigen. Der Weg zurück ins normale Leben ist sehr schwierig und kann nur mit Hilfe von außen passieren.

Besser umgehen mit den eigenen Energien

Was kann man daraus für die Burnoutprävention und Stressbewältigung ableiten?

- Dem Körper sollte man regelmäßig Pausen verschaffen (A-Energien).
- Treten gerade persönliche Themen auf (B-Energien), sollte man sich dessen bewusst sein und sich in anderen Bereichen weniger aufhalsen.
- Die Tätigkeiten des täglichen Lebens sollten Spaß machen, sonst kostet das zu viel Kraft (C-Energien).
- Man sollte sich seine Energien so einteilen, dass auch für Neues im Leben Platz ist (E-Energien). Ich persönlich glaube, dass es erfolgreiche Menschen auszeichnet, in den richtigen Momenten genügend E-Energien übrig zu haben, um Chancen und Gelegenheiten im Leben ergreifen zu können.

Abschließend kann ich wie bei vielen anderen Themen auf diesem Blog nur betonen, wie wichtig Achtsamkeit ist. Wenn wir in uns hineinhören und auf unseren Körper achten, merken wir schneller, wenn uns die Energien ausgehen. Es sollte keinesfalls so sein, wie Arianna Huffington meint: „Wir kennen den Batteriestatus unserer Smartphones besser, als jenen unseres Körpers“. (4)

(1) Vera F. Birkenbihl (2005): „Freude durch Stress“, 16. Auflage; Heidelberg: mvg Verlag

(2) Vera F. Birkenbihl (2005): „Freude durch Stress“, 16. Auflage; Heidelberg: mvg Verlag – S. 59-66

(3) <https://www.youtube.com/watch?v=mqPMduxo2DY>

(4) <http://derstandard.at/2000046292704/Ich-bin-eine-Acht-Stunden-Person>