



Komme Deinen Energieräubern auf die Schliche und mache Dir ein Bild davon, wohin Deine Power, Deine Energie fließt.

Kennst du das Gefühl, keine Kraft mehr zu haben?

Deine Power ist irgendwo, nur nicht bei dir. Es ist dir im Moment alles zu viel. Du hast das Gefühl, dass die Menschen in deinem Umfeld dich aussaugen, dass du gibst und gibst und es nie genug ist.



Mit dieser Methode kannst du sehen, wohin deine Energie fließt und gleichzeitig kannst du dafür sorgen, dass du wieder in deinen Fluss kommst.

Du brauchst dafür ca. 30 Minuten Zeit, maximal 10 Gläser die ungefähr gleich aussehen und Wasser.

Du beginnst damit, dass du das erste Glas bis zum Rand voll mit Wasser füllst. Dieses Glas steht für dich und deine Power, deine Energie.

Dann überlege dir, wieviel Gläser du noch brauchst. Jedes weitere Glas steht für einen Teil in deinem Leben, in das von dir Energie fließt.

Beispiel: 1 Glas für deine Familie, 1 Glas für deine Freunde, 1 Glas für deine Arbeit, 1 Glas für



Nimm maximal 10 Gläser.

Ordne die Gläser zu, du kannst dir kleine Zettel schreiben und sie unter das Glas legen.

Dann verteile aus deinem Glas das Wasser, welches deine Energie darstellt, auf die Gläser, die ausgewählt hast.

Es ist erstaunlich, was sich da zeigt. Du wirst schnell sehen, wieviel du von deiner Energie, deiner Power für dich hast und wieviel woanders hingehet.

Betrachte das von dir selbst gestaltete Bild. Lass dir Zeit.

Lass dir Zeit und fühle nach, in welchen Bereich, welches Glas, du zu viel von deiner Power, deiner Energie gegeben hast.

Vielleicht wird dir schnell klar, dass der eine oder andere Bereich in deinem Leben von dir zu viel bekommt oder aber zu wenig. Das du selbst zu wenig hast oder auch zu viel.

Schau wo du ausgleichen möchtest oder kannst.

Fülle die Gläser so lange hin und her, bis du das Gefühl hast, dein Glas ist so gut gefüllt, dass du mit der Power/Energie gut sein kannst. Du dich besser fühlst und sich ein gutes Gefühl bei dir einstellt.

Dieses Bild verinnerliche und schau es dir vor deinem inneren Auge immer wieder an.

Durch das Bewusstsein, welches du dir durch diese Übung geschaffen hast, kannst du dein gutes Gefühl mitnehmen in den Alltag und Schritt für Schritt etwas verändern.

Du kannst diese Übung auch nur für bestimmte Teile in deinem Leben machen, z. B. nur Familie. Hier nimmst du ein Glas für dich, gefüllt bis zum Rand mit deiner Energie und für jedes weitere Familienmitglied ein weiteres Glas. Oder aber auch für deine Arbeit, für dich, deine Kollegen, deinen Chef usw.

Ich wünsche dir Spaß bei dieser Übung und bin sicher, dass sie dazu beitragen wird, neue Erkenntnisse zu gewinnen.

Liebe Grüße Kerstin Wilke

