

Team Introvertiert

DER BLOG FÜR LEISE LEUTE



ENERGIEVAMPIRE UND ENERGIEOASEN

Intro-Tipps für einen
ausgeglicheneen Alltag

Team INTROVERTIERT

Vorbemerkung:

Die in diesem ebook beschriebenen Tipps entsprechen lediglich meiner persönlichen Erfahrung und ersetzen in keinem Fall eine ärztliche bzw. therapeutische Behandlung. Alle Angaben ohne Gewährleistung oder Garantie. Die Nutzung der Informationen geschieht auf eigene Verantwortung. Eine Haftung der Autorin für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist daher ausgeschlossen.

Detailliertes Impressum:

www.teamintrovertiert.de/impressum

Lena Noa
lena@teamintrovertiert.de
www.teamintrovertiert.de

Fotos:

Lena Noa
Fotostudio i24

© Lena Noa 2020 | Alle Rechte vorbehalten | Keine Vervielfältigung oder Veröffentlichung ohne schriftliche Genehmigung



Team INTROVERTIERT

Energievampire und Energieoasen

Ist das Energie-Thema bei dir auch so ständig präsent wie bei mir? Das ewige Pendeln zwischen Energievampiren – Alltagspflichten, Fremdbestimmung, Job, Projekte, andere Menschen, soziale Verpflichtungen, manchmal sogar die Hobbys – und meinen Energieoasen, in denen ich durchatme und das tue, was mir in dem Moment am besten Energie schenken kann.

Jeder von uns hat Verpflichtungen, die Kraft kosten und energieraubend sind. Wir Intros müssen besonders gut auf unsere Energiereserven achten. Ob im Job, in der Familie, bei sozialen Kontakten - die meisten dieser Situationen fordern von uns mehr als von Extros. Weil wir alles, was wir über unsere Sinne aufnehmen und was unsere Gedanken beschäftigt, lange und intensiv verarbeiten. Entsprechend groß und wichtig für unser Wohlbefinden sind regelmäßige Auszeiten.

Seit mir bewusst geworden ist, wie gut mir meine regelmäßige Allein-Zeit tut, achte ich noch mehr darauf, dass ich sie mir nehme und diese Zeit von nichts und niemandem gestört wird. Ich freue mich darauf wie andere auf ihren Urlaub, eine Verabredung oder ihr Hobby (auf diese Dinge freue ich mich auch immer sehr – aber nur wenn ich weiß oder hoffe, dass es anregende Energieoasen für mich sein werden).



Team INTROVERTIERT

Gedankenstress

Kennst du das auch? Du beeilst dich bei deinen Pflichten, um die Aus-Zeit hinterher noch um ein paar Minuten zu verlängern? Je schneller die Emails beantwortet, die Einkäufe erledigt, die Küche aufgeräumt ist, desto schneller kannst du dich deinem Lieblingsbuch widmen oder die Runde durch den Wald drehen.

Leider hat das einen unschönen Nebeneffekt: Du setzt dich selbst unter Druck, willst alles möglichst schnell hinter dich bringen (dabei geht dann gerne auch noch irgendwas schief), um möglichst viel Energieoasen-Zeit zu gewinnen – und machst dir damit mehr Stress als nötig. Dieser zusätzliche Stress raubt dir dann viel mehr Energie raubt, als es deine Verpflichtungen sowieso schon tun. Wenn du dann endlich deine Auszeit hast, fühlst du dich noch ausgelaugter als sonst.

Die Gedanken kreisen oft um Themen wie:

- Wenn ich nicht schon wieder im Stau gestanden hätte, könnte ich jetzt noch länger in meinem neuen Buch lesen.
- Wenn mein Mann nicht schon wieder Überstunden machen müsste, könnte er mir endlich mal wieder die Kinder abnehmen.
- Wenn ich das Projekt morgen beende, kann ich früher Feierabend machen und noch in den Park fahren.
- Wenn mein Kollege nicht diesen dummen Spruch gemacht hätte, müsste ich jetzt nicht schon wieder darüber nachdenken, ob ich nicht doch die Fortbildung machen sollte.
- Usw....

Wir machen uns gerne und regelmäßig Stress, der eigentlich gar nicht sein müsste. Vor allem durch unsere eigenen Gedanken. Die Überstimulation, der wir sowieso schon durch unser Umfeld und alltägliche Situationen ausgesetzt sind, bekommt von unserer außer Kontrolle geratenen Gedankenwelt noch einen Extraschubs ab.

Die bunte Intro-Gedankenwelt, die uns so oft belebt, anregt, in der sich wunderbar schwelgen lässt und die für mich zu den großen Stärken der Introvertierten zählt, kann in diesem Fall zu viel werden. Wenn wir uns Gedanken machen, über das was war, oder Sorgen über das, was kommt, entstehen schnell Gedankenkarussells, die sich immer um dieselbe Sache drehen und uns nicht zur Ruhe kommen lassen – die uns Stress bereiten.

Team Introvertiert

Als Intro brauchst du deine kostbare Energie dringend für deinen Alltag, deine Mitmenschen, deine Hobbys, und nicht für sinnlose, Stress erzeugende Grübeleien. Ich habe dir vier Tipps zusammengestellt, die dir helfen können, deine Gedanken in eine sinnvolle Richtung zu lenken. So schaffst du dir eigene Energieoasen, mit denen du deinen Stress reduzierst.

Regelmäßige Stille-Auszeiten (Sofort-Maßnahme gegen Stress)

Sich kurz aus dem Alltagsgeschehen (bei der Arbeit, im Familientrubel, bei gesellschaftlichen Anlässen usw.) ausklinken und für ein paar Minuten still mit sich selbst zu sein, kann Wunder bewirken. Fünf Minuten reichen schon, wenn sie sinnvoll genutzt werden. Nicht hilfreich ist es, sich eine Pause zu gönnen, das Handy zu zücken und mal eben zu checken, was auf Instagram gerade so los ist. Damit lenkst du dich vielleicht kurz ab, aber schaffst wieder neue Anreize für deinen Kopf, mit denen er sich beschäftigen muss.

Wenn ich Stille-Auszeit schreibe, dann meine ich das auch so. Schaffe dir einen Raum, örtlich und zeitlich gesehen, indem du für einige Minuten die Reize von außen auf ein Minimum herunterfährst. Eine Auszeit für alle Sinne. Du kannst zum Beispiel eine kurze Meditation machen, indem du dich bequem hinsetzt, die Augen schließt und nur dem Ein- und Ausströmen deines Atems lauscht.



Wenn Gedanken deine Konzentration stören, stelle dir vor, dass du sie wie Wolken sanft davonpustest, und lauscht wieder deinem Atem. Wenn du magst, kannst du leise Entspannungsmusik anmachen. (Ich persönlich mag es lieber ohne Musik, um wirklich so wenig wie möglich von außen aufnehmen zu müssen.)

Team Introvertiert

Wenn du die Gelegenheit hast, kannst du auch einen kurzen Spaziergang in einer ruhigen Umgebung machen. Ich entspanne mich immer sehr gut, wenn ich meinen Blick über die Felder bei uns hinterm Haus schweifen lasse und ein paar Mal tief durchatme. Schau in die Natur oder in den Himmel und lasse deine routierenden Gedanken vom Wind davonwehen.

Oder du machst zwei bis drei einfache Yoga-Übungen. Oder eine andere Entspannungstechnik, die dir liegt. Wichtig dabei ist es, die Sinne zur Ruhe kommen zu lassen, damit der volle Gehirnspeicher sich abbauen kann. Im Hier und Jetzt anzukommen. Ein paar Minuten deine eigene Stille, deine Energieoase zu genießen. Danach kann es entspannter weitergehen im Alltag.

Lass Sorgen ziehen und dich von der Zukunft überraschen

Nachdenken, analysieren, abwägen, interpretieren – alles eine große Stärke von uns Introvertierten. Aber wie wir gesehen haben, beschert uns dieses Talent nicht nur sinnvolle, positive Gedanken. Wenn es zu viel des Guten wird, verstricken wir uns in Grübeleien, vor allem gerne darüber, was alles passieren könnte. Das kann uns ganz schön ausbremsen in unseren kreativen Ideen und Plänen.

Im Buddhismus spricht man vom "Monkey Mind". Damit sind all die rastlosen, sorgenvollen Gedanken gemeint, die wie wilde Affen hin- und herspringen und kaum zu bändigen sind. Diese Gedanken-Affenhorde hindert uns daran, klare und sinnvolle Gedanken zu entwickeln. Im Gegenteil, sie sorgen dafür, dass sich unsere Fantasie unwillentlich immer weiterentwickelt und vor unserem inneren Auge wilde Szenarien entstehen, die, realistisch betrachtet, sehr unwahrscheinlich sind.

Sorgen sind negativ geprägte Gedanken, die sich um die Zukunft drehen. Sie sind also reine Einbildungskraft, denn die Zukunft ist noch keine Realität. Sorgen sind damit unsere schlimmsten Energievampire.

Team INTROVERTIERT

Kinder kennen noch keine Sorgen und machen ganz unbeschwert ihre Erfahrungen. Doch mit der Zeit lernen wir, uns Sorgen zu machen. Es ist die Angst, falsche Entscheidungen zu treffen. Oder die Angst, die Kontrolle über die eigene Situation zu verlieren.

Tatsächlich hat 90% von unserem täglichen Stress die Ursache in unseren Köpfen. Weil wir darüber nachdenken, „was sein könnte“. Wenn ich die Präsentation nicht pünktlich fertigkriege, dann... Wenn ich mich jetzt nicht beeile, dann... Jeder von uns kennt diese Gedanken, die den Stress erst auslösen. **Nur 10% von unserem Stress resultiert aus tatsächlichen Ereignissen.** Der Rest entsteht aus Was-wäre-wenn-Gedanken - unseren Sorgen!

„Unsere Hauptaufgabe ist nicht, zu sehen, was in
vager Ferne liegt, sondern nur das zu tun,
was das Nächstliegende ist.“

(Thomas Carlyle)

Dass dieser „Zukunftsstress“ ein absoluter Energievampir ist, wirst du leicht nachzuvollziehen können. Wir fühlen uns überfordert und malen uns Probleme aus, die wahrscheinlich gar nicht real existieren. **In Wirklichkeit sind wir nur von unserer eigenen Vorstellungskraft überfordert.**

Und wenn ich dich jetzt noch einmal daran erinnere, dass die Gedankenwelt und damit auch die Vorstellungskraft bei uns Intros vielschichtiger ist als bei Extros, dann brauchen wir uns nicht mehr zu wundern, dass wir uns oft gestresst fühlen – trotz der äußeren Ruhe, die wir für so manchen Extro ausstrahlen.

Team INTROVERTIERT

Es ist wissenschaftlich nachgewiesen, dass unser Körper auf eingebildete, also "erdachte" Stresssituationen genauso reagiert wie auf tatsächliche (steigender Blutdruck, Veränderung der Atmung usw.) Er versetzt sich in einen Zustand der Alarmbereitschaft, während das Unterbewusstsein schon sein Archiv nach Lösungswegen durchforstet – das passiert automatisch, ohne dass wir es beeinflussen könnten, und alles nur aufgrund unserer Einbildung.

Alles, was wir uns über zukünftige Ereignisse vorstellen können, kann sich später zwar auch so ereignen, aber in einigen Details doch anders sein. Unser Handeln jetzt eröffnet immer mehreren zukünftigen Optionen den Weg. Gedanken über die Zukunft? Ja, aber ohne Angst!

Dieser Unterschied ist entscheidend: auf die Zukunft vorbereitet sein oder sich von der Zukunft überwältigen lassen!

Werde dir bewusst, wenn sich in deinem Kopf Zukunftsszenarien zusammenbrauen, die nichts mit dem Moment zu tun haben, indem du JETZT gerade steckst. Wenn du solche Gedanken bemerkst, sie dir bewusst werden, dann kannst du sie auch bewusst stoppen, indem du ihnen kein weiteres Futter mehr erlaubst. Lass sie regelrecht verhungern - das geht bei Gedanken ganz schnell.

Du bereitest dich am besten auf zukünftige Situationen vor, indem du dich mit positiver Einstellung und voller Energie auf das konzentrierst, was du jetzt gerade tust. So gestaltest du deine eigenen Zukunft selbst. Du kannst nicht konzentriert sein, überlegen und planen - und dir gleichzeitig Sorgen machen. Dein Gehirn kann immer nur einen Gedanken nach dem anderen denken. Die Beschäftigung des Gehirns, z. B. mit konkreten Planungen für die Zukunft, lenkt ab, ist auf Ergebnisse ausgerichtet und vermeidet unrealistische Negativ-Szenarien.

Und dann? Lass dich vom nächsten Moment, vom nächsten Tag, von deinem Leben und deiner Zukunft überraschen. Genieße den Augenblick, denke über das nach, was du erreichen möchtest, und bleibe gelassen über das, was kommen mag.

Es ist eine tägliche Herausforderung und erfordert regelmäßiges Training von uns, aber es wird nach und nach leichter und zur Routine werden. Der Gewinn an Gelassenheit, Stressverminderung und Zufriedenheit ist es wert.

Team Introvertiert

Lass die Vergangenheit ziehen

Unsere Gedanken können ganz schön hartnäckig sein. Nicht nur der Zukunftsstress raubt uns Energie, auch die Verarbeitung von vergangenen Ereignissen lässt uns diese immer und immer wieder durchleben – mit dem Effekt, dass diese immer und immer wieder unsere Energie verbrauchen.

Denn die Energie, die wir für eine Situation eingesetzt haben, verbrauchen wir jedes Mal wieder, wenn wir sie im Kopf Revue passieren lassen. Gedankenkarussells, die ständig die gleichen Runden drehen, Gespräche, für die dir jetzt die besseren Argumente oder Bemerkungen einfallen, Situationen, für die du überlegst, warum etwas schiefgelaufen ist – wir alle kennen diese Momente, wenn wir die Vergangenheit im Kopf verarbeiten. Das geht vor allem dann los, wenn du zur Ruhe kommst. Zum Beispiel abends vor dem Einschlafen. Du kannst nämlich nicht zwei Gedanken zur selben Zeit denken – wenn du mit dem Kopf anderweitig beschäftigt bist, ist kein Platz für Grübeleien über Vergangenes. Abends im Bett allerdings schon.

Die Analyse von Situationen ist eine tolle und wichtige Stärke von uns Introvertierten. Damit diese Stärke sich nicht in Stress umwandelt, ist es wichtig, dass wir eine Weiterentwicklung in unseren Gedankengängen erkennen und zu einem Schluss finden. Sich auf der Stelle zu drehen ist dagegen sinnlos und energieraubend.

Es gibt einfache Techniken, um lästige Gedankenkarussells oder ermüdende Grübeleien zu stoppen. Bei mir hilft es tatsächlich, laut und energisch „Stopp“ zu sagen. Noch effektiver kann es sein, laut „Change“ zu sagen, quasi um den Gedanken zu befehlen, sich zu verändern (ich habe noch kein passendes, genauso energisches deutsches Wort dafür gefunden und bleibe daher beim englischen „change“ für „verändern“).

Wer regelmäßig meditiert, lernt auch, seine Gedanken bewusst zu steuern. Lass nicht zu, dass längst abgeschlossene und vergangene Momente dir im Jetzt noch Energie rauben. Lass dich lieber von positiven Gedanken stärken – wie das geht, erkläre ich im nächsten Kapitel.

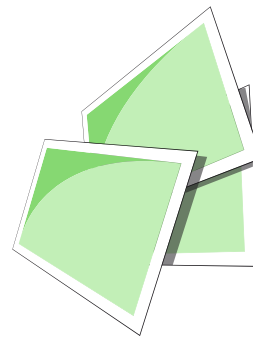
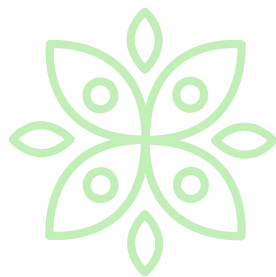
Team INTROVERTIERT

Konzentriere dich auf stärkende Gedanken

Wenn wir uns unserer Gedanken über die Zukunft und die Vergangenheit bewusst werden und lernen, sie zu steuern, dann können wir sie als Energieoasen im Hier und Jetzt benutzen. Jeder von uns hat Erinnerungen, die uns Kraft schenken und wie Energieoasen funktionieren. Ob berufliche Erfolge, belebende Begegnungen, wunderschöne Erlebnisse oder Momente, in denen wir uns voller Energie gefühlt haben.

Diese Energieoasen können wir an einem speziellen, gedanklichen Ort in uns ablegen. Ich persönlich finde zum Beispiel das Bild einer Wäscheleine, an der ich meine schönsten Momente wie Fotos aufhänge, sehr hilfreich. Meine Kraftmomente-Wäscheleine habe ich ganz vorne in meinem Gedächtnis platziert, dort wo ich jederzeit vorbeihuschen kann, um einen Blick drauf zu werfen. Indem ich mich regelmäßig an diese Momente erinnere, bleiben sie länger „frisch“, bis diese Fotos irgendwann verblassen und durch neue ersetzt werden.

Wenn du mit dem Bild der Wäscheleine nichts anfangen kannst, findest du dein eigenes, ganz persönliches Bild für deine schönen Erinnerungen. Vielleicht ein See mit vielen Seerosen, auf dem jede Blüte eine Erinnerung bereithält? Oder ganz einfach ein Fotoalbum, indem du jederzeit blättern kannst?



So, wie die energieraubenden Situationen in der Erinnerung immer wieder unsere Energie verbrauchen, schenken uns unsere Kraftmomente einen Teil ihrer Energie im Jetzt – wir müssen nur lernen, sie uns abzuholen. In Stressmomenten kann uns diese Energie, die immer in uns schlummert, helfen, die Situation zu meistern und den Stress zu lindern oder gar nicht erst aufkommen zu lassen.

Team INTROVERTIERT

Steuere deine Gedanken und lebe entspannter

Der meiste Stress findet nur in unseren tollen, bemerkenswerten, tiefgründigen, introvertierten Köpfen statt. Wie bei den meisten Dingen im Leben kann alles Gute bei einem „Zuviel“ ins Negative umschlagen. Zu viele Gedanken über die falschen Dinge lösen Stress aus und sind deine eigenen Energievampire. Wenn du lernst und übst, deine Gedanken in die richtige Richtung zu steuern, wirst du automatisch entspannter und gelassener durchs Leben gehen.

Das Thema **Achtsamkeit**, also das bewusste Leben im Hier und Jetzt, ist nicht ohne Grund gegenwärtig eines der wichtigsten Themen im Bereich der persönlichen Entwicklung. Wenn du hier tiefer einsteigen willst, wirst du zahlreiche Bücher darüber und Informationen im Internet finden, so dass jeder die für sich passenden Achtsamkeitsübungen auswählen kann. Du wirst das Richtige für dich darunter finden.

Bleibe mit deinem Fokus im aktuellen Moment. Denke über Vergangenes nur nach, wenn die Erinnerungen dir Kraft schenken oder Informationen für aktuelle Problemlösungen liefern können.

Denke über die Zukunft nur ganz bewusst nach und immer mit dem Ziel, kreative Ideen zu entwickeln oder motivierende Pläne zu schmieden. Vermeide Katastrophenszenarien!

Nutze die Kraft deiner Gedanken, um deinen Stress zu verringern und deine Energie für Ideen zu nutzen, die dir weitere Energien schenken.

Mit ein bisschen Übung wirst du dir täglich bewusst, wie viel Zeit du gedanklich in der Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft verbringst. Du wirst lernen, immer länger in der Gegenwart zu bleiben – und damit jede Menge unnötigen Stress vermeiden.

Team INTROVERTIERT

Zusammenfassung:

Deine stärkste Energiequelle sind deine Gedanken

- Suche Entspannung in deinen Gedanken. Wenn – dann – wäre – usw. bringt dich nicht weiter, sondern raubt dir nur noch mehr Energie. **Akzeptiere, was ist.**
- Schaffe dir regelmäßig **kleine Stille-Auszeiten im Alltag** und verteidige sie konsequent gegen Störungen (kein „Kannst du mal eben...“, kein Handy usw.). Nutze diese Momente als Energieoasen.
- **Lass dich von der Zukunft überraschen!** Gedanken und Sorgen über die Zukunft finden nur in deinem Kopf statt und sind dort fleißige Energievampire, aber sie sind keine Realität. Die kommt erst noch und zeigt sich womöglich völlig anders. Nutze deine Energie für die Gegenwart!
- **Schließe die Vergangenheit ab.** Verarbeite vergangene Situationen in Ruhe im Kopf, und dann entscheide dich dafür, nicht weiter darüber nachzugrübeln. (Hierbei hilft auch der Bonustipp, siehe weiter unten.)
- Schaffe dir deine ganz **persönlichen Energieoasen** im Kopf, zu denen du in Gedanken immer wieder zurückkehren kannst. Sie helfen dabei, dich zu stärken, positiv zu stimmen und ganz nebenbei lassen sie die Energievampire der Zukunft und der Vergangenheit verschwinden.



Team INTROVERTIERT

Mein Bonus-Tipp für dich:

Wenn du Sorgen hast, die du im Moment nicht lösen kannst und die deinen Kopf ständig beschäftigen, schreibe sie auf – am besten in einen Kalender oder Notizbuch, das du regelmäßig in die Hände nimmst. Du kannst deine Gedanken wunderbar beruhigen, wenn dein Kopf weiß, dass du deine Sorgen protokolliert hast – dann weiß er, dass du sie ernst nimmst und nicht vergessen wirst, aber nicht immer wieder daran erinnert werden musst.

Probiere es aus und berichte mir über deine Erfahrungen! Hast du eigene Strategien gegen Stress und Energievampire? Was funktioniert für dich am besten?

Denk daran: Auch die Steuerung unserer Gedanken braucht Übung. Am Anfang erscheint es vielleicht noch mühselig oder erfolglos. Gib nicht auf! Vielleicht braucht es etwas länger, aber es funktioniert, ich habe es selbst erfahren. Es lohnt sich in vielerlei Hinsicht. Das Leben fühlt sich freier, leichter, selbstbestimmter an.

Viel Erfolg! Sei stolz auf dich.

Lena



www.teamintrovertiert.de

✉ lena@teamintrovertiert.de

Team INTROVERTIERT

DER BLOG FÜR LEISE LEUTE