

# DEIN Energiekuchen

Selbst - Coaching für mehr Zufriedenheit





# DEIN Energiekuchen

Selbst - Coaching für mehr Zufriedenheit

**Fragst du dich manchmal, warum du so oft so müde und unzufrieden bist. Hast du das Gefühl nicht genug Zeit zu haben, während deine „To Do Liste“ immer weiter wächst? Bist du vielleicht vom Alltag gestresst und frustriert oder sogar unglücklich?**

**Fragst du dich warum andere so viel Freizeit haben und du immer nur im Stress bist?**

**Dabei sehnst du dich danach das Leben zu genießen und bewusster zu erleben?**

**Du wünschst dir mehr Leichtigkeit in deinem Leben?**



Dann möchte ich dich einladen mit der „Energiekuchen – Methode“ genauer hinzuschauen. Lass uns gemeinsam deine Energiebilanz erstellen, um deinen Energiefressern auf die Schliche zu kommen und Raum für deine Bedürfnisse zu schaffen.

Jeder von uns hat in seinem Alltag verschiedene Energiethemen. Die einen Themen geben uns unglaublich viel Energie und wiederum andere Themen rauben und unsere Energie.



# DEIN Energiekuchen

Selbst - Coaching für mehr Zufriedenheit

## In fünf Schritten zu mehr Zufriedenheit

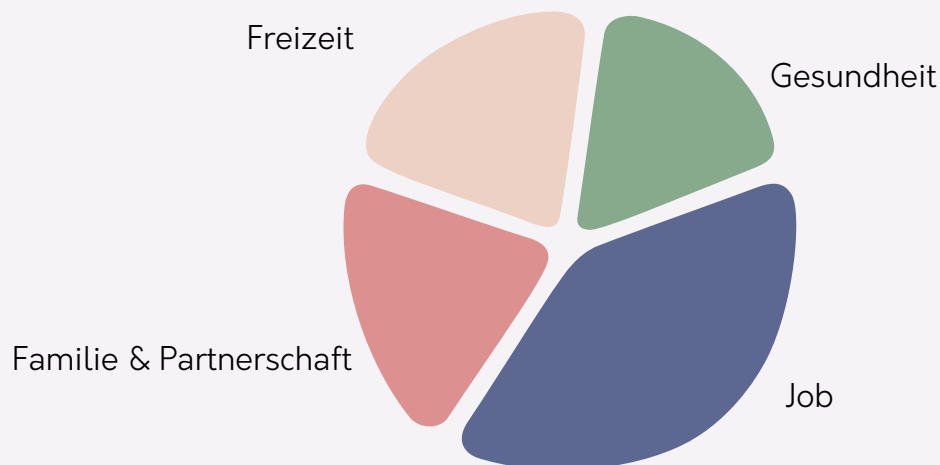
### Schritt 1: Welche Energiethemen hast du in deinem Alltag?

Welche energetisch relevanten Lebensaspekte begleiten dich in deinem Alltag?  
Weißt du, welche dieser Themen in deinem Alltag dir Energierauben und welche Bereiche dir Energie geben? Wovon ist zu viel da und wovon zu wenig?

Schreibe dir deine energetischen Themen auf.

Beispiel: Job, Familie & Partnerschaft, Me time, Freizeit, Gesundheit, Freundschaften  
oder  
Studium, Nebenjob, Liebe, Freunde, Sport, Soziale Medien, Lesen

Wähle die wichtigsten Energiethemen aus deiner Liste aus. Damit du im ersten Schritt einen guten Überblick bekommst wähle 1-6 Themen aus.





# DEIN Energiekuchen

Selbst - Coaching für mehr Zufriedenheit

## Schritt 2: Wie sieht dein aktueller Energiekuchen aus?

Nimm dir ein weißes Blatt Papier und ein paar bunte Stifte.

Lege das weiße Blatt Papier im Querformat vor dich hin und teile es in eine linke und rechte Hälfte. Zeichne dann in die linke Hälfte deines Blattes einen Kreis.

Das ist dein IST-Zustand. Zeichne nun deine gesammelten Energiethemen wie Kuchenstücke in deinen Kreis. Die Stücke dürfen unterschiedlich groß sein.

Stelle dir die Frage: „Wie viel Raum nimmt jedes einzelne Energiethema in meinem Energiekuchen ein?“

Wenn du noch einen Schritt weiter gehen möchtest, kannst du mit farbigen Stiften die Energetischen Themen noch mehr Ausdruck geben.

Welches Thema ist besonders wichtig, welches Thema darf eine Veränderung erfahren?

Vertraue deiner Intuition und lasse dir für diesen Prozess Zeit.

## Schritt 3: Dein IST - Zustand

Betrachte jetzt deinen Energiekuchen im IST-Zustand. Wie ist deine Energiebilanz?

Was fällt dir auf? Was löst dein Energiekuchen in dir aus? Fühlt er sich stimmig und gut an oder macht er dich vielleicht traurig oder wütend? Welche Emotionen weckt dein Energiekuchen in dir? Alles, was du jetzt wahrnimmst, sind Zeichen für deine Bedürfnisse.

Wo spürst du vielleicht in deinem Körper eine Reaktion auf deinen Energiekuchen.

Atme einmal tief ein und aus und spüre in dich.



# DEIN Energiekuchen

Selbst - Coaching für mehr Zufriedenheit

Schreibe dir gerne alle Beobachtungen, die du jetzt machst, auf.

Es ist normal, wenn jetzt gemischte Gefühle auftauchen. Lasse dich einen Moment darauf ein und frage dich: „Wie möchte ich mich lieber fühlen?“

Schreibe dir dein(e) Wunschgefühl(e) auf.

Beispiel: frei, kreativ, gesund, glücklich, ausgeglichen, strukturiert . . .

## Schritt 4: Dein Wunschzustand - Zustand

Steh einmal auf, schüttele deine Emotionen ab und mache dich locker.  
Denn jetzt darfst du deinen Wunschkuchen zeichnen.

Erinnere dich an dein(e) Wunschgefühl(e) und erlaube dir groß zu denken.  
Bei deinem Energiekuchen geht es um dich – deshalb darfst du alle Grenzen und limitierenden Gedanken für den Moment beiseiteschieben.

Zeichne auf die rechte Seite deines Blattes einen zweiten Kuchen und kreierte die Kuchenstücken so, das sie deinen Wünschen entsprechend aussehen.



by Sabrina Becker



# DEIN Energiekuchen

Selbst - Coaching für mehr Zufriedenheit

## Schritt 5: Dein Bilanz - Deine nächsten Schritte

Betrachte nun deine beiden Energiekuchen? Was fällt dir ein, wenn du die beiden Energiekuchen betrachtest? Welche Energiethemen dürfen bleiben und welche Themen dürfen sich verändern oder vielleicht sogar ganz gehen? Wie geht es dir mit deinen beiden Energiekuchen?

Schreibe dir gerne alle Beobachtungen, die du jetzt machst, auf.

Wozu inspiriert dich dein Energiekuchen? Welche kurzfristigen Veränderungen fallen dir ein?

Wie kannst du, aus dir heraus, deinem Wunschkuchen ein Stück näherkommen?

Welche mutigen Schritte sind notwendig? Mit welchem Energiethema möchtest du dich zuerst auseinandersetzen?

Wer kann dir dabei behilflich sein? Welche Ressourcen können dir bei der Umsetzung helfen?

Nimm dir Zeit diese Fragen zu beantworten und achte dabei unbedingt auf deine Bedürfnisse.



Wenn du noch tiefer in deine Energiebilanz einsteigen möchtest, kannst du auch einzelne Kuchen zu bestimmten Lebensbereichen erstellen. Zum Beispiel zu dem Thema „Job“ oder „Gesundheit“.

Beispiel Job: Kundentermine, Buchhaltung, Rechnungen schreiben, Austausch mit Kollegen, Kreativphasen

Ich wünsche dir viel Freude mit diesem  
Selbst - Coaching und wertvolle Erkenntnisse.  
Erlaube dir kreativ und groß zu denken und achte dabei  
auf deine Bedürfnisse!

by Sabrina Becker



# DEIN Energiekuchen

Selbst - Coaching für mehr Zufriedenheit

*by Sabrina Becker*