

# 12 LEBENSVERÄNDERNDE TIPPS FÜR MEHR ENERGIE IM LEBEN



ASTRID DONATA MEIER

Weißt du manchmal nicht, wo dir der Kopf steht? Fühlst dich schlapp und ausgelaugt? Hier findest du 12 lebensverändernde Tipps für mehr Energie und Life Balance. ‚Mehr Energie‘ funktioniert dann am besten, wenn du ganzheitlich vorgehst. Also Körper, Geist und Seele zusammenbringst.

Für mich sind das vier Kategorien, die untrennbar zusammengehören:

- 01 **Bewegung und Körper** – nur wenn du dich ausreichend bewegst, deinen Körper pflegst und nährst, kommt die Energie in Balance.
- 02 Wenn du deinem Körper beste Nahrungsmittel lieferst, kannst du Energie zu dir nehmen, aufbauen und bei Bedarf abrufen. Ich nenne diesen Bereich hier **Eat und Drink**.
- 03 Parallel ist es wichtig, am **Mindset** zu arbeiten. Denn unser Geist bestimmt darüber, wer wir sind. Mit guten Gedanken kommen wir leichter ans Ziel und unser Energielevel wächst.
- 04 Es ist wichtig, die richtigen Dinge zu **TUN**, um mehr Energie zu gewinnen. Aktivität statt passiven Lamentierens. Die richtigen Dinge anpacken – oder loslassen.

Zu jedem Thema findest du hier drei Anregungen, die du ausprobieren und vielleicht auch als Routine in deinen Tag einbauen könntest.

# Table of Contents

---

- 01 [Bewegung und Körper](#)
  - Bewegungseinheiten zwischendurch
  - Frische Luft
  - Stretching
  
- 02 [Eat and Drink](#)
  - Zitronenwasser
  - Ballaststoffe
  - Ingwer
  
- 03 [Mindset](#)
  - Gute Gedanken
  - Affirmationen
  - Freiräume und Pausen
  
- 04 [Umsetzen und Tun](#)
  - Anker setzen
  - Ausmisten
  - Energievampire aussortieren



# BEWEGUNG UND KÖRPER

Mens sana in corpore sano –  
Ein gesunder Geist in einem gesunden  
Körper

Körper, Geist, Wohlbefinden und  
Energie gehören untrennbar  
zusammen.

Es ist wichtig, auf körperliche  
Fitness zu achten, um in ein  
gutes Gleichgewicht zu kommen  
(oder zu bleiben). Das geht mit  
kleineren Maßnahmen und es  
muss gar nicht die  
Riesensporteinheit sein.  
Zumindest nicht ständig.

Hier geht es darum, auch  
zwischen durch (wieder) mehr  
Energie zu gewinnen.





# BEWEGUNG UND KÖRPER

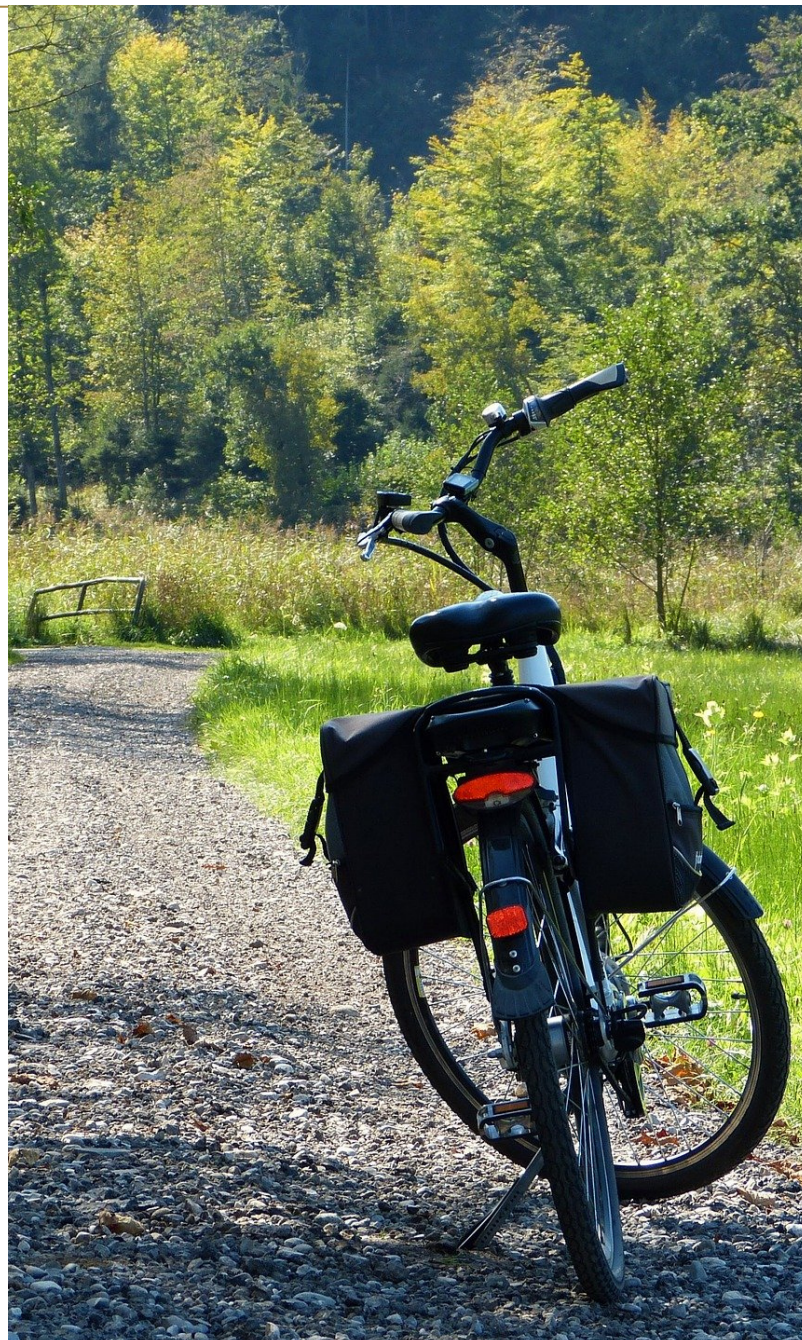
Mens sana in corpore sano –  
Ein gesunder Geist in einem gesunden  
Körper

## Bewegungseinheiten zwischen

Bewegung tut gut und macht  
manchmal fitter als ein  
Päuschen auf dem Sofa.  
Versuche, soviel Bewegung wie  
möglich in deinen Tag  
einzubauen.

Beispielsweise kannst du

- den Drucker in einiger  
Entfernung zu deinem Platz  
aufstellen.
- die Treppe gehen, anstatt  
den Fahrstuhl zu nutzen.
- zu einem guten Song im  
Radio einfach mal zwei  
Minuten Tanzen.
- die Sonntagsbrötchen mit  
dem Fahrrad holen und nicht  
mit dem Auto.
- eine Station früher aus der U-  
Bahn steigen und den  
restlichen Weg zu Fuß zu  
gehen.





# BEWEGUNG UND KÖRPER

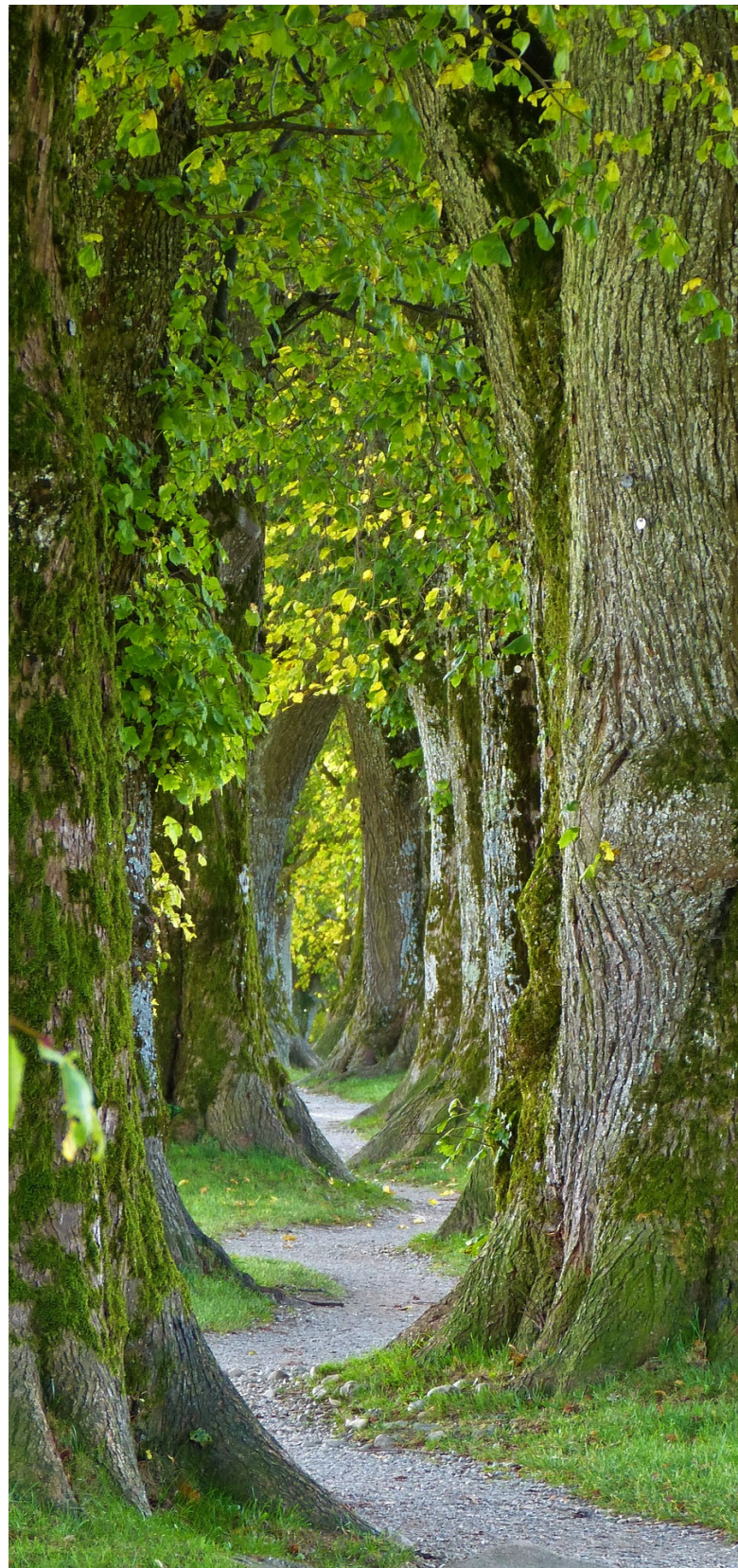
Mens sana in corpore sano –  
Ein gesunder Geist in einem gesunden Körper

## Frische Luft

Frische Luft ist der Energie-Kick schlechthin. Klingt simpel und ist simpel.

Gehe mindestens einmal pro Tag an die frische Luft. Atme tief durch und vielleicht kannst du ja einen Spaziergang in deinen Tagesablauf einbauen. Gehe für 20 bis 30 Minuten spazieren. Das hilft besser ein Energie-Tief zu überwinden als eine Tasse Kaffee. Wenn du magst, kannst du dir den Kaffee ja im Anschluss gönnen.

Ebenso wichtig: Regelmäßig Stoßlüften. Es regt unsere grauen Zellen an, wenn der Sauerstoffgehalt steigt. Vielleicht sogar ein kleines Stretching bei geöffnetem Fenster?





# BEWEGUNG UND KÖRPER

Mens sana in corpore sano –  
Ein gesunder Geist in einem gesunden Körper

## Stretching

Dehnen ist wichtig, da es unseren Körper geschmeidig und beweglich hält. Beim Stretching zwischendurch geht es um kleine Bewegungen, die niemals schmerzen sollten. Ziel ist es, die Haltung zu verändern und in Bewegung zu kommen. Gerade am Schreibtisch oder einfach während des Alltags. Jeder macht das in seinem Tempo und so weit und oft wie es geht.

### Fünf kleine Übungen:

1) Aufstehen und die Hände abwechselnd über den Kopf nach oben recken und strecken. Einige Male wiederholen

2) Die Hände in die Nierengegend auf den Rücken legen und den Rumpf leicht nach hinten dehnen. 3x wiederholen

3) Den Kopf sanft nach links wenden und über das Kinn (Kopf nach vorne hängen lassen) nach rechts drehen. Langsam und bedächtig. In beide Richtungen je zweimal

4) Setze dich auf die vordere Kante eines Stuhls. Den linken Arm nach oben strecken und dabei den Oberkörper nach rechts dehnen, so dass du eine Dehnung der linken Seite spürst. In beide Richtungen 3x wiederholen

5) Im Stehen langsam den Oberkörper nach vorne überbeugen und mit den Händen so weit nach unten greifen wie es geht (und nicht schmerzt).





# EAT AND DRINK

„Der Mensch ist, was er isst!“ Ludwig Feuerbach



---

Früher hieß es: Essen und trinken hält Leib und Seele zusammen – und das stimmt.

Dabei kommt es allerdings auch darauf an, welche Qualität an Lebensmitteln man seinem Körper zuführt. Denn wer nur „Schrott“ hineingibt, kann auch nicht auf viel hoffen.

Mit Schrott meine ich Fast Food, Soft Drinks, Zucker, Fertiggerichte, viele Kohlehydrate etc.

Kaufe wenn möglich Bioqualität, achte auf genügend Obst und Gemüse und eben eine ausgewogene Ernährung. Vermeide Zucker und nimm ausreichend Ballaststoffe zu dir.

# EAT AND DRINK

„Der Mensch ist, was er isst!“ Ludwig Feuerbach



## Zitronenwasser

Mehr Power mit der Kraft von Zitronen, die viel Vitamin C enthalten. Zudem haben Zitronen eine antibakterielle und entzündungshemmende Wirkung.

Zitronen sind Energie-Booster und stärken die Abwehrkräfte. Für mich gehört Zitronenwasser in meine tägliche Routine.

Ich trinke den Saft einer halben Zitrone in 500 ml stillem Wasser.

Zudem kurbelt das Getränk die Fettverbrennung an.



# EAT AND DRINK

„Der Mensch ist, was er isst!“ Ludwig Feuerbach



## Ballaststoffe und Superfood Nüsse

Eine träge Verdauung wirkt sich auch negativ auf deine Energie aus, denn sie macht uns müde. Ein gut funktionierender Stoffwechsel ist somit wichtig für unseren Energiehaushalt.

Unterstützen kannst du deinen Körper mit Lebensmitteln, die die Verdauung anregen. Entweder durch ballaststoffreiche Nahrungsmittel wie Gemüse, Beeren und Co. oder direkt mit Leinsamen, Quinoa, Haferflocken oder Flohsamen.

Es gibt zudem jede Menge Nüsse, die dir schnell und unkompliziert mehr Energie verschaffen. Nüsse sind `Superfood`, da sie einen sehr hohen Nährstoffgehalt haben, viele Mineralien und Vitamine enthalten sowie gesunde Omega-3-Fettsäuren. Sie fördern die Konzentration und steigern die Leistung unseres Gedächtnisses.

Egal ob Walnüsse, Mandeln, Haselnüsse, Paranuss oder eine andere Nuss. Sie sind sehr gesund und eine Handvoll pro Tag bringt uns Energie!



# EAT AND DRINK

„Der Mensch ist, was er isst!“ Ludwig Feuerbach

---

## Ingwer

Starte deinen Tag mit Ingwer und gewinne mehr Energie, denn Ingwer ist pure Pflanzenpower!

Nicht nur morgens, Ingwer kannst du zu jeder Tageszeit zu dir nehmen. Ingwer hat eine leichte Schärfe und wärmende Eigenschaften.

Ingwer fördert die Verdauung, liefert Vitamin C und stärkt das Immunsystem.



# EAT AND DRINK

„Der Mensch ist, was er isst!“ Ludwig Feuerbach

---

## Heißes Ingwer-Wasser

Übergieße etwa einen Zentimeter Ingwer (geschält) mit einem halben Liter kochenden Wasser. Das hilft gegen drohende Erkältungen und bringt dir Energie.

## Ingwer-Power-Mix

für etwa 5-7 kleine Gläser

- 50 g geschälten Ingwer, kleingeschnitten
- 1 Bio-Zitrone, ausgepresst
- 1 gestrichener TL Zimt
- 1 gestrichener TL Kurkuma
- 100 ml Apfelsaft
- etwa 50 ml Agavendicksaft oder flüssigen Honig

Zerkleinere den Ingwer im Mixer oder mit dem Zauberstab und füge dann die restlichen Zutaten hinzu. In einer Glasflasche kannst du den Ingwer-Mix einige Tage im Kühlschrank aufbewahren und eine Portion täglich genießen.



## Ingwer-Zitronen-Wasser mit Minze

ist als Durstlöscher und Energiebringer den ganzen Tag über wunderbar geeignet! In einer Karaffe mit Wasser den Saft einer Zitrone (oder die Zitronenscheiben), kleine Stücke Ingwer (etwa einen Zentimeter oder mehr, geschält) und einige Minzblättchen vorbereiten. Über den Tag verteilt als Energiespender trinken.

# MINDSET

Sie dürfen nicht alles glauben,  
was Sie denken – Heinz Erhardt,  
deutscher Komiker

Oftmals sind es unsere eigenen,  
manchmal negativen, Gedanken,  
die uns Energie rauben.

Denn wir führen den ganzen Tag  
(Selbst-)Gespräche und  
niemand beeinflusst uns mehr  
als wir selbst.

Also achte auf deine innere  
Einstellung, dein Mindset, und  
gehe liebevoll und freundlich mit  
dir selbst um.





# MINDSET

Sie dürfen nicht alles glauben,  
was Sie denken – Heinz Erhardt,  
deutscher Komiker

## Gute Gedanken

Denke einmal darüber nach, wie  
du selbst mit dir sprichst? Wie  
siehst du dich selbst?

Sprichst du aufbauend und  
motivierend mit dir? Oder  
schimpfst du eher mit dir?

Sei liebevoll, lobe dich, und  
sprich wertschätzend mit dir!

Wie formulierst du Sätze?  
Verwende positive  
Formulierungen und meide  
Verneinungen.

Statt: „Fall ja nicht hin!“ eher:  
„Achte auf den Weg!“



# MINDSET

Sie dürfen nicht alles glauben,  
was Sie denken – Heinz Erhardt,  
deutscher Komiker

## Affirmationen

Gerade bei Selbstgesprächen sind positive Affirmationen sehr wertvoll.

Es handelt sich dabei um Sätze, die dir guttun. Diese Sätze können aus allen möglichen Bereichen stammen wie Gesundheit, Selbstbewusstsein, Gelassenheit, Wohlbefinden, Wohlstand, ...

Suche dir Sätze, die zu dir passen und die dich wieder aufrichten, wenn dir Energie fehlt oder es dir nicht gut geht. Du kannst sie auswendig lernen oder vielleicht auch an einem gut sichtbaren Ort aufhängen. Wie wäre es am Badezimmerspiegel oder am Kühlschrank?

Beispiele für Affirmationen:

- Ich bin gesund.
- Ich fühle mich ruhig und geborgen.
- Ich bin erfolgreich und meine Kollegen mögen mich.





# MINDSET

Sie dürfen nicht alles glauben,  
was Sie denken – Heinz Erhardt,  
deutscher Komiker

## Freiräume und Pausen

Wir sind auf Effizienz getrimmt und sind es gewohnt, dass alle Zeiten ausgefüllt und sinnvoll genutzt sein sollen. Dabei vergessen wir manchmal, dass das Leben auch Pausen haben darf.

Denn in diesen wertvollen Pausen laden wir unsere Energiereserven wieder auf.

Wenn dir Nichts-tun schwerfällt, fange in kleinen Schritten an:

- ·Notiere dir im Kalender einen Termin mit dir selbst und mache einfach mal ein paar Minuten nichts. Ich nenne das „rumsitzen und langsam schauen“.
- ·Verzichte bewusst auf die Kopfhörer im Ohr. Vermeide ständige Berieselung und Beschallung. In Ruhe findet der Körper eher Entspannung und neue Energie.
- ·Plane auch handyfreie Zeiten. Du musst vielleicht gar nicht immer und zu 100% erreichbar sein. In den meisten Fällen ist es in Ordnung, nach einer gewissen Zeit zurückzurufen.





# UMSETZEN UND TUN

Fang nie an aufzuhören, hör nie auf anzufangen - Marcus Tullius Cicero

---

## Anker setzen

„Anker setzen“ ist ein Synonym für eine Erinnerung, die platziert wird.

Ich habe in meinem Arbeitszimmer beispielsweise einen goldenen „Yoga-Frosch“. Er erinnert mich daran, durchzuatmen und neue Energie zu tanken. Du kannst auch ein Foto nutzen oder eine Urlaubserinnerung, die dir Kraft und Energie gibt oder etwas ganz anderes.





# UMSETZEN UND TUN

Fang nie an aufzuhören, hör nie auf anzufangen - Marcus Tullius Cicero

## Ausmisten

Alle Dinge, die uns umgeben, wirken auf uns. Sie können uns energetisieren, uns Kraft rauben oder sie sind neutral.

Schaffe dir Freiräume durch freie Flächen. Im Feng-Shui nennt man diese auch Ming Tan. Also ein leerer Regalboden, ein aufgeräumter Beistelltisch, das ordentliche Sideboard, ...

- Mit Freiräumen schaffst du Platz für Neues (neue Ideen, neue Menschen, ...)
- Wann hast du das letzte Mal deinen Kleiderschrank aussortiert?

Ausmisten und loslassen bringt dir neue Energie, da nicht so viele „alte“ Energien und Dinge an dir hängen.



# UMSETZEN UND TUN

Fang nie an aufzuhören, hör nie auf anzufangen - Marcus Tullius Cicero



## Energievampire aussortieren

Kennst du das? Es klingelt das Telefon und wenn der Name einer bestimmten Person auf dem Display erscheint, willst du am liebsten nicht rangehen. Denn es gibt Menschen, die kosten dich unheimlich viel Energie. Durch ihre Art, ihre Themen oder durch ihr permanentes Gejammer.

Das sind Energieräuber in deinem Leben. Hier kann es helfen, das Thema einmal klar anzusprechen. Wenn das nicht hilft, ziehst du dich zurück vor der Person, um dich selbst zu schützen.

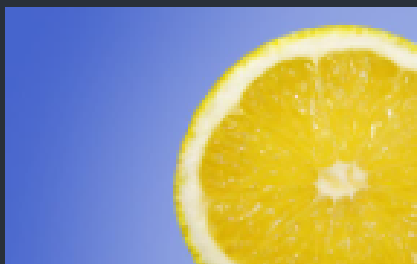
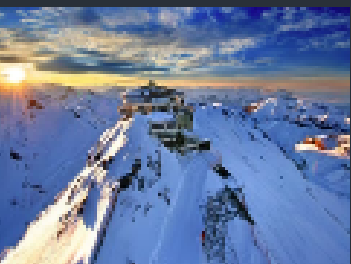
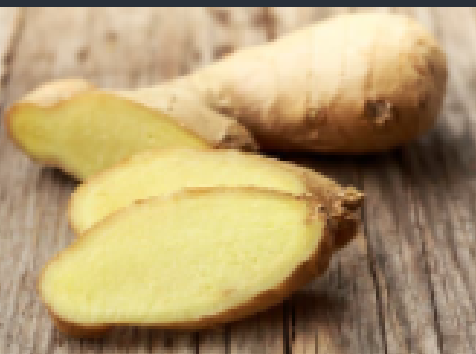
Es gibt auch Menschen, mit denen du schon seit sehr langer Zeit befreundet bist. Ihr habt euch aber über die Jahre auseinandergeliebt und du hast nur noch das Gefühl, aus alter Freundschaft heraus mit ihnen zusammenzukommen.

Ziehe hier durchaus mal einen Schlusstrich, wenn du meinst, dass du zu viel Energie an diese Freunde verlierst. Eine Freundschaft sollte aus Geben und Nehmen bestehen. Denke mal darüber nach, wie viele Ausreden du schon erfunden hast, um dich nicht treffen zu müssen.



## Einige Ideen mehr:

- Nimm dir genügend Zeit für dich selbst -> leere deinen Terminkalender und schaffe dir Freiräume.
- Genieße auch mal das Nichtstun -> Es lädt deine Batterien wieder auf.
- Versuche, nicht immer 120% zu liefern -> 80% schonen deine Kräfte und deinen Energiehaushalt.
- Lass Freude in dein Leben -> das ist durch nichts zu ersetzen.
- Ergreife Chancen. Sei mutig!
- Trinke viel Wasser – am besten über den Tag verteilt.
- Power Nap – ein Mini-Schläfchen von maximal 20 Minuten bringt frische Energie.
- Lachen energetisiert dich selbst und andere auch.
- Ersetze Schokolade und Co. eher durch Energy Balls oder Rosinen.



[www.golefanio.de](http://www.golefanio.de)



LET'S GET IN TOUCH

[astrid@golefanio.de](mailto:astrid@golefanio.de)

---