Entdecke deine wahren Bedürfnisse und finde damit zu neuer Energie & Lebenslust.

Tipps und eine wirkungsvolle Übung.

Herzlich willkommen,

schön, dass du hierher gefunden hast und dir Zeit nimmst, deine wahren Bedürfnisse zu entdecken und für diese einzustehen.

In diesem Worksheet gebe ich dir ein paar Tipps und eine richtig wirkungsvolle Übung weiter, wie du herausfinden kannst, welches deine wahren Bedürfnisse sind. Denn Bedürfnisse sind wichtig und wollen auch so gut es geht erfüllt werden. Unterdrücken wir diese, so kann uns dies unzufrieden, kraftlos und im schlimmsten Fall krank machen. Denn viel zu oft und zu schnell lassen wir uns von äusseren Erwartungen beeinflussen, stecken unsere Bedürfnisse zum Wohle anderer zurück. Oder vielleicht gehörst du zu der Gruppe von Frauen, die gar nicht wissen welches denn ihre wahren Bedürfnisse sind. Das kann verschiedene Gründe haben. Vielleicht wurdest du durch deine Erziehung so geprägt oder du hast dich nie wirklich damit auseinander gesetzt, weil du ständig mit anderen Dingen abgelenkt warst? Doch wir wollen jetzt hier keine Ursachenforschung anfangen, sondern deinem Leben eine neue Richtung geben :). Deshalb lass uns loslegen.

© Cassandra Barattiero
Coaching. Mentoring. Yin Yoga.

hallo@cassandrabarattiero.com
@cassandrabarattierocoaching

www.cassandrabarattiero.com
Facebook I Instagram

Entdecke deine wahren Bedürfnisse
Meine Tipps

Tipp 1

Nimm dir genügend Zeit für Ruhe und verbinde dich wieder mehr mit deiner Intuition oder auch inneren Stimme genannt. Diese innere Stimme ist immer da für dich. Sie sagt dir, was gut für dich ist, worauf du achten sollst. Eine Art innerer Navigator. Nur ist diese leider oft in der Hektik und im Lärm des Alltags verdeckt. Deshalb ist es wichtig, dass du dir regelmässig Zeiten in Ruhe nimmst und dich nicht zu sehr mit dem Kopf beschäftigst. Ein paar Ideen für dich: du könntest zum Beispiel alleine in der Natur spazieren gehen, Yoga praktizieren, meditieren oder auch ein Bad nehmen. Alles ist hilfreich, wenn du in eine entspannte Haltung kommst und deine Stimme im Kopf nicht mehr so dominant ist :).

Tipp 2

Höre auf deinen Körper und seine Signale. Genau, denn dein Körper gibt dir immer ein Zeichen, was gut für dich ist und was weniger gut für dich ist. Zu Beginn sind diese Signale leise und mit der Zeit - wenn du nicht darauf eingehst - werden sie stärker, bis du etwas dafür tust, dass es dir wieder besser geht. Es ist zum Beispiel viel sinn- und wirkungsvoller wenn du dir eine kurze Pause zwischendurch gönnst wenn du merkst, dass du dich bei der Arbeit kaum noch konzentrieren kannst, als unermüdlich tagein und tagaus weiter zu rennen. Dies macht sich langfristig bezahlt.

Tipp 3

Schaue was dir Freude bereitet und somit Energie gibt. Was hast du zum Beispiel als Kind oder auch Jugendliche gerne getan? Was fällt dir leicht und wobei gelangst du in einen Zustand des Flows? Auch wenn es um Personen geht. Beobachte mit welchen Menschen du dich wohl fühlst und nach einem Treffen nicht komplett ausgebrennt bist und dich erstmal wieder erholen musst.

Tipp 4

Was gibt dir Sinn im Leben? Ist es die Ausübung deiner Berufung? Eine eigene Familie zu gründen? Dich zahlreichen Abenteuern zu widmen? Ganz egal was es ist, es soll Sinn für dich machen. Ohne Sinn im Leben, funktionieren wir oft nur noch und das macht uns auf lange Sicht unglücklich.

© Cassandra Barattiero
Coaching. Mentoring. Yin Yoga.

hallo@cassandrabarattiero.com
@cassandrabarattierocoaching

www.cassandrabarattiero.com
Facebook I Instagram

Die 5 Energie-Säulen
Eine wirkungsvolle Übung

Nun schauen wir, wie es um deinen Energie-Haushalt steht. Unser Energie-Haushalt ist von zentraler Bedeutung, damit wir die Herausforderungen des Lebens oder auch nur des Alltags :) meistern können. Oder wenn wir einfach die schönen Seiten des Lebens geniessen möchten. Um nicht auszubrennen, sprich kaum mehr Energie zu haben, ist es also wichtig, diesen so gut es uns möglich ist, zu steuern. Dies können wir mittels der folgenden 5 Energie-Säulen tun.

Die 5 Energie-Säulen:

- **Beruf(ung)/Arbeit**

  -> Erfüllt deine Arbeit dich oder deine Erwartungen?

  -> Ist deine Arbeit für dich sinnvoll?

  -> Kannst du tun, was du gerne tust und eine Fähigkeiten und Talente einsetzen?
- **Beziehungen (Partner, Familie, Freunde)**

  -> Führst du erfüllende und nährende Beziehungen?

  -> Fühlst du dich in deinen Beziehungen gesehen und geliebt?

  -> Trägt dein soziales Netz dich in schwierigen Momenten und kannst du auch Spass haben?
- **Freizeitgestaltung/Hobbies**

  -> Gestaltest du deine Freizeit mit Hobbies, die du magst und dir Energie spenden?

  -> Findest du einen Ausgleich in deiner Freizeitgestaltung?
- **Gesundheit/Bewegung/Ernährung**

  -> Wie steht es um deine Gesundheit?

  -> Schaust du auch gut zu deinem Körper? Gönnst ihm Bewegung und Entspannung?

  -> Ist deine Ernährung ausgewogen?
- **Balance von Yin vs. Yang (weiblicher vs. männlicher Energie)**

  -> Hast du deinen individuellen Ausgleich zwischen tun und sein, Aktivität und Passivität, festhalten und loslassen, deine Ziele verfolgen und geschehen lassen?

© Cassandra Barattiero
Coaching. Mentoring. Yin Yoga.

hallo@cassandrabarattiero.com
@cassandrabarattierocoaching

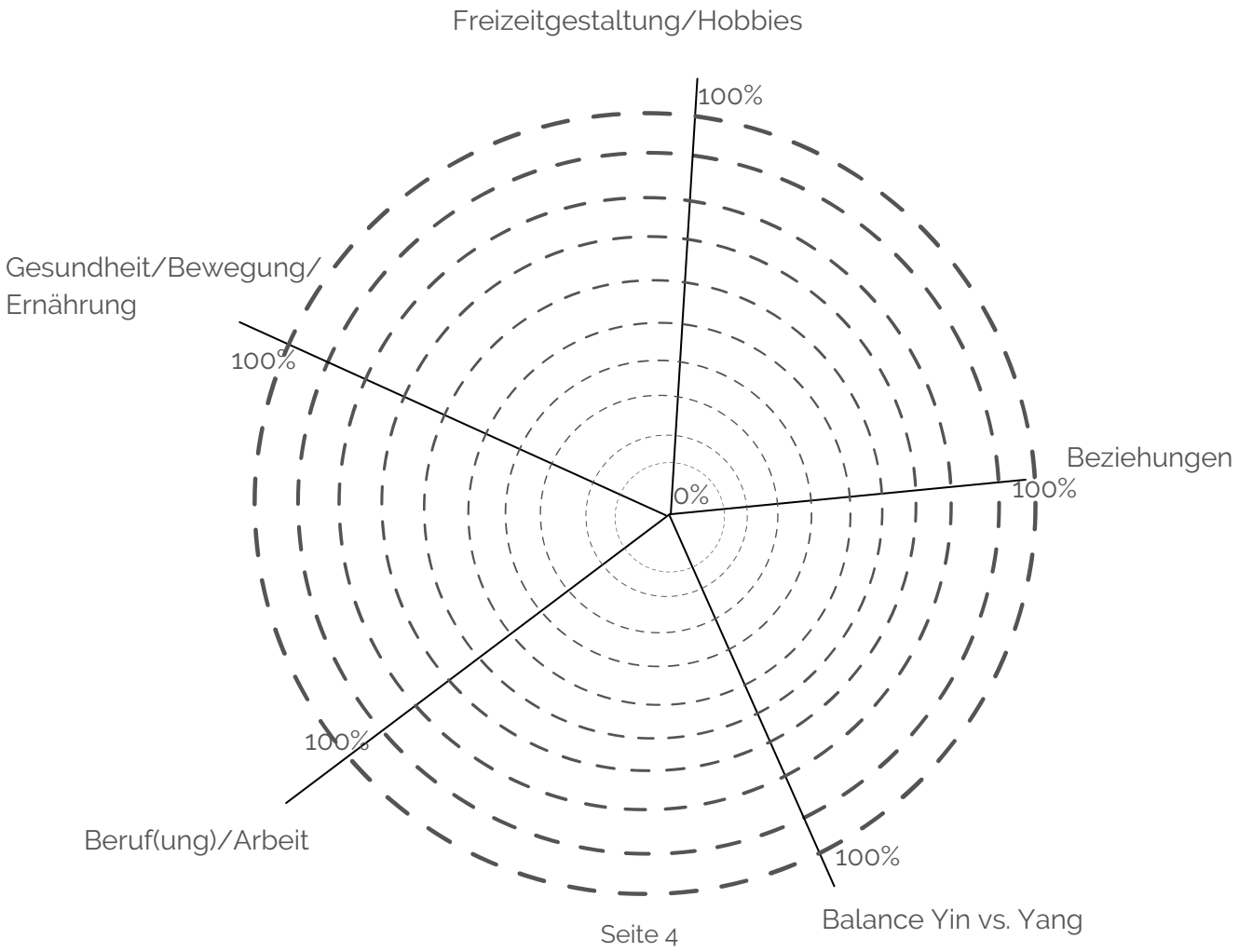
www.cassandrabarattiero.com
Facebook I Instagram

Die 5 Energie-Säulen
Eine wirkungsvolle Übung

Nun bestimmst du für jede Energie-Säule den IST-Zustand (wie du es jetzt empfindest) sowie SOLL-Zustand (wie du es gerne haben möchtest) mit einem %-Wert und trägst es unten in der Tabelle ein. Jeder Kreis bildet einen %-Wert. Der innerste entspricht 0%, der äusserste 100%. Nimm für beide Werte (IST und SOLL) eine andere Farbe. Bestimme dies ganz intuitiv, ohne zu viel zu überlegen. Nimm dir dafür genug Zeit und Ruhe und spüre ehrlich in dich hinein:

- **IST-Zustand:** Auf einer Skala von 0% bis 100%, wieviel Energie gibt mir dieser Bereich? Wie zufrieden bin ich damit?

- **SOLL-Zustand:** Auf einer Skala von 0% bis 100%, wie hoch sollte der Prozentwert der Energie-Säule sein, damit ich mich wohl fühle und daraus Energie schöpfen kann?



© Cassandra Barattiero
Coaching. Mentoring. Yin Yoga.

hallo@cassandrabarattiero.com
@cassandrabarattierocoaching

www.cassandrabarattiero.com
Facebook I Instagram

Die 5 Energie-Säulen
Eine wirkungsvolle Übung

Nun wenn du bei allen 5 Energie-Säulen die %-Werte eingetragen hast, kannst du die einzelnen Punkte verbinden. Tue dies einmal für die SOLL-%-Werte und einmal für die IST-%-Werte. Danach kannst du mit der jeweiligen Farbe den SOLL- sowie IST-Bereich ausmahlen, wenn du magst. Schaue dir jetzt diese beiden Flächen an. Was zeigt sich?

- Wie fühlst du dich dabei?
- Investierst du genug Zeit in dich selbst?
- Aus welcher Energie-Säule kannst du so richtig Kraft tanken?
- Welche Energie-Säule ist eher auf dem tieferen %-Wert und raubt dir eher Energie?
- Vielleicht merkst du, dass deine Beziehungen eher kräftezerrend sind als das sie die Energie geben?
- Vielleicht siehst du auch, dass dein gewünschter %-Wert bei einer Energie-Säule weit davon entfernt ist, von dem was du aktuell lebst?

Setze dir Schritte und Intentionen, die du umsetzen möchtest, um den gewünschten %-Wert in einer oder mehrerer Energie-Säulen zu erreichen. Vielleicht öfter ein entspannendes Bad mit einem sanften Peeling und Duftkerzen? Vielleicht ein neues Hobby, dass dir so richtig Spass macht? Oder du möchtest dich wieder mehr mit einer guten Freundin treffen, die du schon länger nicht mehr gesehen hast. Oder vielleicht merkst du auch, dass deine Arbeit sehr kräftezerrend ist? Was könntest du tun, um einen besseren Ausgleich dazu zu schaffen?

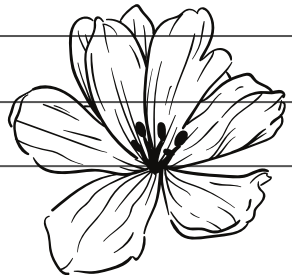
Schreibe auf der folgenden Seite auf, bei welcher der 5 Energie-Säulen du eine Veränderung wünscht und welches deine Schritte und Intentionen sind. Starte lieber nur mit einer Energie-Säule, anstelle gerade überall etwas zu verändern.

© Cassandra Barattiero
Coaching. Mentoring. Yin Yoga.

hallo@cassandrabarattiero.com
@cassandrabarattierocoaching

www.cassandrabarattiero.com
Facebook I Instagram

Die 5 Energie-Säulen
Eine wirkungsvolle Übung



© Cassandra Barattiero
Coaching. Mentoring. Yin Yoga.

hallo@cassandrabarattiero.com
@cassandrabarattierocoaching

www.cassandrabarattiero.com
Facebook I Instagram

Die 5 Energie-Säulen
Eine wirkungsvolle Übung

Wenn du dies getan hast, geht es Schritt für Schritt an die Umsetzung. Überfordere dich auch hier nicht und tue dies in deinem eigenen Tempo. Gewisse Veränderungen sind schneller gemacht, andere brauchen etwas mehr Zeit. Nach einer gewissen Zeit wirst du aber bestimmt merken, wie sich diese Veränderungen - auch wenn es nur "kleine" sind - sich positiv auf deinen Energie-Haushalt und schlussendlich dich auswirken. Aber auch hier, wird es nie perfekt sein, was auch gut ist. :) Wir sind alle Menschen und das Leben wird uns immer wider vor gewisse Herausforderungen stellen.

Bitte schreibe mir gerne, wenn ich dich bei dieser Aufgabe unterstützen kann oder du Fragen hast. Ich freue mich auch einfach so von dir zu hören, wie es dir mit dieser Übung ergangen ist.

© Cassandra Barattiero
Coaching. Mentoring. Yin Yoga.

hallo@cassandrabarattiero.com
@cassandrabarattierocoaching

www.cassandrabarattiero.com
Facebook I Instagram

Ich danke dir!

Ich hoffe du bist gut zurecht gekommen und meine Tipps sowie die Übung waren hilfreich für dich. Solltest du dazu noch Fragen haben, dann kannst du mich sehr gerne kontaktieren.

Wenn du dich jetzt fragst, wie es weitergeht nachdem du deine Bedürfnisse entdeckt hast und was du tun kannst, um diese auch in deinen Alltag und dein Leben zu integrieren, dann komm doch in mein 1:1 Coaching oder einen regelmässig stattfindenden Workshop. Das erste Gespräch ist kostenlos. Zudem biete ich online Yin Yoga Lektionen an. Dabei kannst du tief entspannen und deine innere Stimme besser wahrnehmen. Schau doch mal rein auf www.cassandrabarattiero.com

Herzliche Grüsse
Cassandra

© Cassandra Barattiero
Coaching. Mentoring. Yin Yoga.

hallo@cassandrabarattiero.com
@cassandrabarattierocoaching

www.cassandrabarattiero.com
Facebook I Instagram