

”

„Energieräuber gibt es überall – im Beruf, in der Familie, in der Nachbarschaft und im Bekanntenkreis“

Ruth Theuermann-Bernhardt,
diplomierte Mentaltrainerin und Kinesiologin, Wien

Was ist ein Energieräuber?

Nach dem Kontakt mit einem solchen „Energievampir“ fühlen Sie sich leer, müde, demotiviert, niedergeschlagen und manchmal sogar verletzt – so, als hätte Ihnen dieser Mensch alle Kraft genommen und Sie stehen nun hilflos da.

Was macht ein Energievampir?

Das „Aussaugen“ kann auf verschiedene Art stattfinden. Oft sind Energieräuber Menschen, denen es selbst nicht gut geht. Sie haben eine negative Lebenseinstellung, stellen sich gerne als Opfer dar, reden hauptsächlich über sich selbst, verwickeln andere gezielt in Konflikte, manipulieren die Gegenüber, überschreiten dessen persönliche Grenze und versuchen, Schuldgefühle beim anderen zu erzeugen.

Wo trifft man auf Energievampire?

Sie können überall auftauchen: im Arbeitsumfeld, im Bekanntenkreis, im Freundeskreis und auch innerhalb der Familie und Partnerschaft. Dort ist die Abgrenzung dann besonders herausfordernd. Aber sie ist möglich!

Wie kann man sich schützen?

Schritt 1: Finden Sie heraus, wer oder was Sie Kraft raubt.

Führen Sie für drei Wochen ein Energiejournal. Schreiben Sie täglich auf, was Ihnen besonders viel Energie gekostet und was Sie Energie gekostet hat. Dazu gehören Begegnungen und Gespräche (auch am Telefon) mit anderen Menschen. Seien Sie dabei ganz ehrlich zu sich selbst und beantworten Sie sich genau: Wie geht es mir VOR dem Treffen? Wie fühle ich mich DANACH? Nach diesen Wochen werden Sie Regelmäßigkeiten erkennen und es wird sichtbar, welche Situationen und Personen Sie immer wieder Kraft kosten.

Schritt 2: Verändern Sie etwas.

Wenn Sie die Energieräuber in Ihrem Leben identifiziert haben, gibt es mehrere Optionen:

– Sie lassen alles, wie es ist, und nehmen in Kauf, dass Sie immer wieder kräfteraubende Begegnungen mit diesen Menschen haben und sich erneut leer fühlen.

– Sie schützen sich gezielt, wenn Sie wissen, dass Sie auf einen Energievampir treffen. Sie können das mental üben, indem Sie sich zum Beispiel vorstellen, Sie tragen einen Schutzmantel, der alle negativen Energien an Ihnen abspülen lässt und gleichzeitig Ihre eigene Kraft schützt. Bleiben Sie während des Treffens oder Gesprächs gut auf sich konzentriert. Das gelingt leichter, indem Sie immer wieder mit Ihrem Körper in Verbindung kommen und den Boden unter Ihren Füßen bewusst wahrnehmen. Sagen Sie sich auch innerlich die Affirmation „Ich bin gut geschützt“ wieder vor.

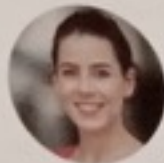
– Sollten Sie trotzdem das Gefühl haben, dass Sie „angezapft“ werden, beenden Sie das Treffen oder Gespräch möglichst rasch. Achten Sie danach ein paar Mal tief und bewusst durch und stellen Sie sich vor, wie Sie damit Ihre Kraft wieder auffüllen. In der Natur geht das übrigens am besten.

– Distanzieren Sie sich von Menschen, die Sie Kraft kosten. Das mag hart klingen und ist gerade im familiären Umfeld herausfordernd. Aber ein klares JA zu sich selbst, Ihrem Wohl und auch zu Ihrer Gesundheit ist manchmal ein NEIN zu jemand anderem. Das hat viel mit Selbstliebe zu tun. Sie haben das Recht, diese Entscheidung für sich zu treffen und gut auf sich selbst zu achten.

Schritt 3: Vertrauen Sie ihrer Intuition.

Wenn Sie unsicher sind, ob es sich bei einem bestimmten Menschen wirklich um einen Energieräuber handelt, nehmen Sie sich Zeit und Ruhe. Hören Sie dann darauf, was Ihnen Ihr Bauchgefühl sagen möchte. Unser „inneres Wissen“ – unsere Intuition – weiß meistens

schon längst Bescheid.
Schritt 4: Umgeben Sie sich mit Menschen, die Ihnen gut tun.
Richten Sie Ihren Fokus bewusst auf solche Menschen. Dann letztendlich entscheiden Sie – zumindest im privaten Umfeld – mit wem Sie viel Zeit verbringen.



Ein JA zu sich ist manchmal ein NEIN zu anderen!

Ruth Theuermann-Bernhardt
www.ruthbe.at



Zwei Methoden, wie Menschen Ihre Kraft nehmen

1. Die „direkte“ Methode

Eine Person spricht von nichts anderem als dem Thema X. Ununterbrochen, (mehrmals?) täglich über lange Zeit und ohne jede Rücksicht auf das Gegenüber. Alle Ihre Protestversuche, wie „Jetzt muss ich aber wirklich aufhören“, werden gnadenlos überhört. Eine andere Methode der direkten Energiebeschaffung besteht darin, zu kritisieren, abzuwerten oder den anderen auf irgendeine Weise zu verunsichern.

2. Die „indirekte“ Methode

Dabei werden Ihnen Schuldgefühle vermittelt, indem der andere sich schweigernd zurückzieht, zum „richtigen“ Zeitpunkt krank wird, emotionale Erpressung einsetzt, wie „Wenn ich dir wichtig wäre, würdest du oder würdest du nicht ...“, oder als lebendiger Vorwurf durch den Tag wandelt.

Wichtig: Diese Methoden sind Terror! Wenn Sie ihnen begegnen, seien Sie sich darüber im Klaren, dass Sie Opfer von Psychoterroristen sind, die sich von Ihrer Energie nähren.

Was können Sie tun, um sich zu schützen?

Lieben Sie sich selbst genug, um für neurotische Mechanismen nicht mehr zur Verfügung zu stehen – eventuell mit professioneller Unterstützung.

Verwenden Sie folgende Sätze:

„Ich muss dieses Gespräch jetzt beenden.“

„Ich habe leider keine Zeit.“ „Falk dir auf, dass immer nur du redest und du nie zuhörst!“

„Ich kann dir da leider nicht helfen.“ „Das ist meine Meinung, darüber möchte ich jetzt diskutieren.“

Achten Sie darauf, dass Sie i.e. entscheiden, wem Sie Ihre Energie schenken. Das Leben ist zu kurz, um sich ständig die eigene Kraft rauben zu lassen. ●

Weiter Infos für starke Frauen auf
www.fachbereich.at