

Der Lebensenergie-Faktor - Energiequellen, die mir unbegrenzt zur Verfügung stehen

Was ist der Lebensenergie-Faktor (LEF)?

Als Lebensenergie-Faktor (LEF) bezeichne ich die Menge an Lebensenergie, welche einem Menschen zur Verfügung steht. Er steht in starkem Zusammenhang mit persönlichem Wohlbefinden und Lebensqualität - also unserer Gesundheit und Lebensfreude.

Kurzer Test:

Auf wie viel Energie kannst du spontan zugreifen? Wie fit bist du, wenn du morgens aufstehst? Wie leistungsfähig bist du? Wie zufrieden bist du? Wie hoch ist deine Lebensqualität? Lebst du deinen Wünschen und Vorstellungen entsprechend?

Wie würdest du dich ganz spontan auf einer Skala von 0 bis 100 einordnen?

0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100

nicht erfüllt

optimal erfüllt

Ausführlicher Test

1. Leben / Überleben

Hierzu zählen die physiologischen Grundbedürfnisse, die jeder Mensch hat: Luft, Nahrung, Wasser, Bewegung, Ruhe, Erholung, Schlaf, Schutz. In welchem Ausmaß sind diese Bedürfnisse erfüllt? Überlebe ich nur oder fühle ich mich wirklich lebendig?

1.1 Luft / Atmung

Ist meine Atmung regelmäßig und entspannt? Nutze ich Brust- und Bauchatmung? Halte ich in Stresssituationen die Luft an oder atme flacher? Kann ich tief durchatmen?

0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100

nicht erfüllt

optimal erfüllt

1.2 Nahrung / Ernährung

Esse und trinke ich ausreichend, zu viel, zu wenig? Esse ich Dinge, die mir nicht gut tun? Wie zufrieden bin ich mit meiner Ernährung? Habe ich Beschwerden, die den Magen-Darm-Trakt betreffen, wie zum Beispiel Übelkeit, Sodbrennen, Verstopfung, Heißhungerattacken oder Schwächegefühl?

0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100

nicht erfüllt

optimal erfüllt

1.3 Bewegung

Wie fühle ich mich in meinem Körper? Wie ist meine Beweglichkeit? Wie hoch ist meine körperliche Belastbarkeit? Habe ich Freude an der Bewegung und Vertrauen zu meinem Körper?

0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100

nicht erfüllt

optimal erfüllt

1.4 Ruhe / Erholung / Schlaf

Schlafe ich ausreichend und wache erholt auf? Habe ich kurze Ruhepausen während des Tages und längere während der Woche, dem Monat, dem Jahr? Fühle ich mich erholt und fit?

0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100

nicht erfüllt

optimal erfüllt

2. Sicherheitsfaktor

Habe ich einen Ort, an den ich mich zurückziehen kann und an dem ich mich wohl und sicher fühle? Bin ich in der Lage, meine grundlegenden Bedürfnisse zu stillen?

Wie sieht meine materielle Sicherheit aus? Kann ich meine Bedürfnisse dauerhaft erfüllen? Gibt es Ordnung, Struktur, Rhythmus, Beständigkeit und Verlässlichkeit in meinem Leben?

0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100

nicht erfüllt

optimal erfüllt

3. Beziehungsfaktor / Verbindung / Austausch

Habe ich die Fähigkeit, mit anderen Menschen Beziehungen einzugehen, aufrechtzuerhalten oder zu beenden? Erlebe ich Geborgenheit? Liebe ich und fühle ich mich geliebt? Kann ich mich in andere Menschen einfühlen, präsent sein und zuhören? Bin ich bereit, in Konflikten Lösungen zu finden, die für alle Beteiligten stimmig sind? Habe ich Freude an Teamarbeit? Kann ich Wertschätzung und konstruktive Kritik aussprechen und annehmen?

0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100

nicht erfüllt

optimal erfüllt

4. Entwicklungsfaktor / Wachstum

Habe ich die Möglichkeit, mich zu entwickeln, zu lernen und zu wachsen? Was lerne ich mit Freude und was fällt mir leicht? Erlebe ich Anregung und Inspiration? Habe ich die Bereitschaft, Neues zu probieren und bin ich offen für Veränderung?

0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100

nicht erfüllt

optimal erfüllt

5. **Freiheitsfaktor / Autonomie / Selbstbestimmung**

Habe ich die Möglichkeit, mein Leben selbst zu bestimmen, autonome Entscheidungen zu treffen und mein eigenes Tempo zu gehen? Erlebe ich eine innere Handlungsfreiheit und Wahlfreiheit? Kann ich ausdrücken, was mir wichtig ist?

0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100

nicht erfüllt

optimal erfüllt

6. **Lebendigkeitsfaktor**

Hier geht es um den Bereich Feiern und Trauern. Ich nenne diesen Faktor Lebendigkeitsfaktor, weil meine Lebendigkeit eng an meine Fähigkeit geknüpft ist, meine Gefühle zu leben. Dazu gehört meine Gefühle zulassen und wirklich spüren zu können, um sie dann auch wieder gehen lassen zu können.

Erlebe ich bewusst Freude, Dankbarkeit und Glück in meinem Leben? Nehme ich mir die Zeit die Schritte zu feiern, die ich schon gegangen bin und die mir gut gelungen sind?

Bin ich in der Lage bewusst zu trauern, wenn ich schmerzhaft Erfahrungen mache oder sich mein Leben gerade gar nicht so entwickelt, wie ich es mir vorstelle? Kann ich danach das Vergangene loslassen und mich auf Neues einlassen?

0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100

nicht erfüllt

optimal erfüllt

7. Selbstfürsorgefaktor

Sorge ich in herausfordernden Situationen gut für mich? Bin ich in Kontakt mit dem, was ich fühle und brauche? Kann ich wirksam für meine Bedürfnisse sorgen? Kann ich mich vor Überlastung und Angriffen von außen schützen? Gehe ich wertschätzend und liebevoll mit mir um? Bin ich selbstsicher? Vertraue ich mir selbst? Wie oft fühle ich inneren Frieden, innere Ruhe, Ausgeglichenheit und heitere Gelassenheit? Wo und wann spüre ich die Freude in meinem Leben?

0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100

nicht erfüllt

optimal erfüllt

8. Wirksamkeitsfaktor / Beitragen

Habe ich Freude daran, zum Wohlergehen anderer Menschen beizutragen? Habe ich die Energie, kreativ zu sein und zu gestalten? Gehen mir meine Aufgaben leicht von der Hand, bin ich im Fluss? Bin ich abends voller Dankbarkeit für alles, was ich geleistet und bewirkt habe?

0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100

nicht erfüllt

optimal erfüllt

9. Integritätsfaktor

Bin ich mir meiner Werte bewusst? Habe ich meine Werte frei gewählt? Habe ich in meinem Alltag die Möglichkeit, meinen Werten entsprechend zu leben?

0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100

nicht erfüllt

optimal erfüllt

10. Sinnhaftigkeitsfaktor

Erlebe ich einen Sinn in meinem Leben? Habe ich eine Orientierung in meinem Leben? Lebe ich in Übereinstimmung mit der Natur und meiner Umwelt? Bin ich in Frieden mit mir und meinen Mitmenschen? Wie hoch ist meine Resilienz, meine Widerstandskraft? Was trägt mich in herausfordernden Situationen?

0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100

nicht erfüllt

optimal erfüllt

Auswertung des Tests:

Du siehst mit dem Test direkt, in welchen Bereichen ein Mangel vorliegt und welche Bereiche erfüllt sind. Jeder Mangel in einem der Bereiche wirkt sich auf deine Gesamtenergie aus.

In den Bereichen, in denen du mit deinem Energie-Level zufrieden bist, kannst du dich einfach freuen und dich selbst wertschätzen, dass du so gut für dich sorgen kannst. Bitte nimm dir dafür wirklich Zeit.

In den Bereichen, in denen du einen Mangel verspürst und deine Energie gerne steigern möchtest, weißt du jetzt, wo du konkret ansetzen kannst. Beginne in diesem Bereich, gezielt nach neuen Strategien zu suchen, um dir das betroffene Bedürfnis zu erfüllen. Vielleicht magst du dich auch in einem persönlichen Coaching von mir dabei unterstützen lassen.

Mein Ziel ist es dabei nicht, in allen Bereichen und in jedem Augenblick bei 100 Prozent zu sein. Im Gegenteil, ich habe selbst viel darunter gelitten, dass ich alles perfekt und hundertprozentig haben wollte. Außerdem weiß ich, dass die Bedürfnisse immer wieder im Rhythmus erfüllt und unerfüllt sind.

Es geht vielmehr darum, eine Bestandsaufnahme machen zu können. Hierauf aufbauend, kann ich etwas tun, wenn ich energielos, kraftlos und erschöpft bin. Aus einer Resignation oder Hilflosigkeit kann ich wieder ins Handeln kommen. Dabei ist mir bewusst, dass der Test eine Momentaufnahme und mein Energie-Level jederzeit veränderbar ist.