

I. Einführung und Überblick

Oder: Was ist Energiemanagement?

»Solange du lebst, lerne zu leben.«
(Lucius Seneca)

Alles hat sein Tempo, alles hat seine Zeit. Dieser Spruch leicht abgewandelt in »Alles hat sein Tempo, alles hat seine Energie!« weist den Weg des Arbeitsbuches, dass Sie in Ihren Händen halten!

In diesem Arbeitsbuch geht es um die Schlüsselkompetenz Energiemanagement! Denn Energiemanagement ist zu einer der Schlüsselkompetenzen in unserem Arbeitsalltag, in unserem Leben geworden. Erst wenn wir erkennen, was uns Energie gibt, und raubt, und damit professionell und effektiv umzugehen lernen, können wir dauerhaft zufrieden, erfolgreich – und vor allem auch gesund – leben und arbeiten.

Das Arbeitsbuch Energiemanagement ist der erste Teil einer Trilogie zum Thema »Agieren statt Reagieren im Schulalltag«.

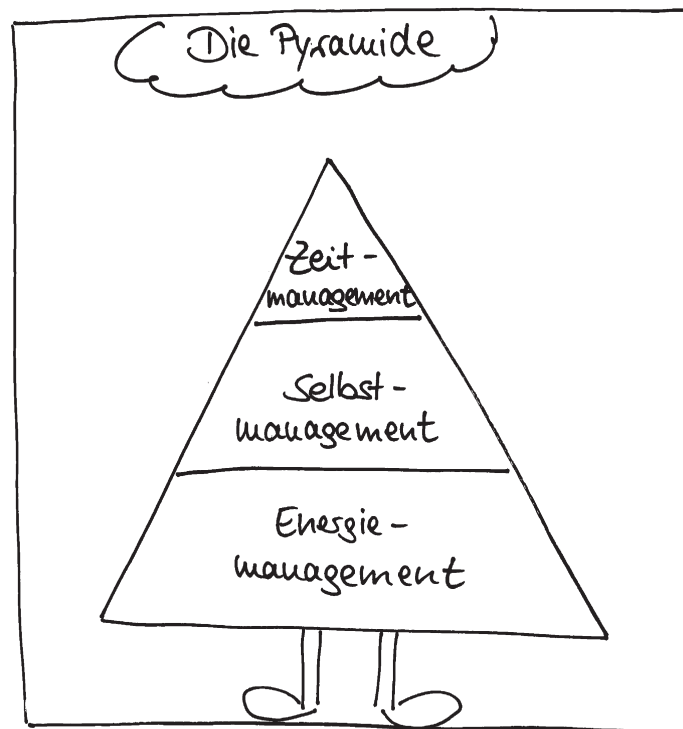


Abb. 01: Die Pyramide des Energie-, Selbst- und Zeitmanagements

Wir beginnen mit Energiemanagement, denn es ist die Basis, quasi das Fundament, für Selbstmanagement. Selbstmanagement ist die Basis für erfolgreiches Zeitmanagement.

Selbst- und Zeitmanagement ist die Kunst, sich selbst so zu führen, dass man zufrieden ist, gesund bleibt und Erfolg hat. Alle beiden Ansätze sind sehr weite Begriffe:

Welche Assoziationen haben Sie zum Thema?
Gesundheit, Stressmanagement, Bewegung, Ernährung, Sport Zeitmanagement, Work-Life-Balance, Arbeitsorganisation, Kalenderführung?
Haben Sie an Energiemanagement gedacht?

In jüngster Zeit wird beim Selbstmanagement immer auch das Energiemanagement genannt und reflektiert . . . Doch was heißt denn nun individuelles Energiemanagement?

Der Mensch als hochmodernes Energieunternehmen!

Wir können beim Verstehen des »menschlichen« Energiemanagements sehr viel von den Naturwissenschaften und der Industrie lernen:
Was gibt uns Energie? Wobei verbrauchen wir wenig Energie und agieren dennoch auf hohem Niveau? Wie lässt sich mit der eigenen Energie kräfteschonend und freudvoll haushalten? Antworten auf diese Fragen sind Energiemanagement!

Antworten auf diese Fragen sind auch der Schlüssel zu Ihrer Energie, lassen Sie sich überraschen! So nach dem Motto: »Wenn ich mich darauf gefreut habe, die Blumen zu gießen, lasse ich mich durch ein bisschen Regen nicht daran hindern.« (Pippi Langstrumpf)

In allen drei Bänden geht es um Sie, liebe Leserin und lieber Leser, im ersten Band speziell um Ihren Energiehaushalt!

Wie lässt sich die Idee der erneuerbaren Energie auf Sie als arbeitender Mensch übertragen?

Wie die Windräder den Wind, die Solarzellen die Sonnenstrahlen, die Geothermie die Erdwärme, die Generatoren die Wasserkraft nutzen, so kann jeder für sich selbst seine erneuerbaren Energiequellen entdecken, entwickeln, aufbauen und schützen.

Das vorliegende Arbeitsbuch will ein Beitrag dazu sein. Ja, es ist ein Arbeitsbuch und kein wissenschaftlich verfasstes Werk. Das Buch gibt Techniken, Methoden und Reflexionsfelder für den (Schul-)alltag! Sie sind eingeladen, inne zu halten, zu stoppen, zu reflektieren, mit Menschen, Kollegen, Familienangehörigen, Freunden darüber zu reden, zu schweigen, spazieren zu gehen, Seiten zu überblättern, zurückzukommen. Ganz wie Sie mögen!

Probieren Sie einfach aus, wandeln Sie ab, denn so einzigartig, wie jeder als Persönlichkeit ist, so einzigartig sollten auch die Methoden und Techniken ausprobiert, angepasst und abgewandelt werden. Das Arbeitsbuch kann Ihr Beglei-

ter auf dem Weg zu mehr Selbstverantwortung sein! Leben und nicht gelebt werden – das ist die Devise!

Legen Sie sich in jedem Fall einen schönen Stift bereit, damit Sie jederzeit Ihre Gedanken, Ideen und Reflexionen notieren und visualisieren können.

Warum ein schöner Stift? Weil schon allein die Freude an etwas Schöнем positive, wertvolle Energie liefern kann ...

Was Sie erwartet:

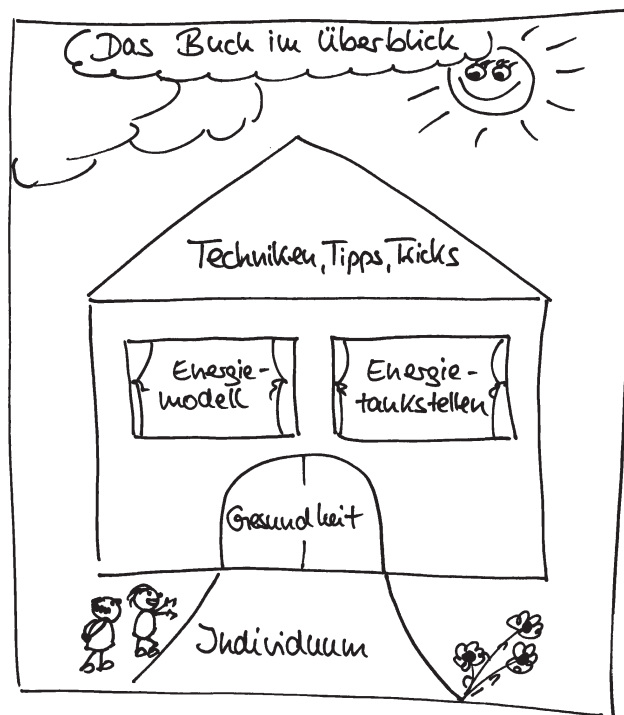


Abb. 02: Agieren statt Reagieren – Energiemanagement im Überblick

Konkret bedeutet das für die Kapitel des Buches:

1. Sie sind schon mittendrin in einem Überblick über das Thema »Energiemanagement«
2. Eine Annäherung an den Schlüssel zu Ihrem persönlichen Energiemanagement: Ein neues Verständnis von Gesundheit – Wollen Sie gesund leben?
3. Das Energiemodell, fern von Physik, Chemie – Kennen Sie Ihre Energiefelder?
4. Die Erkundung Ihrer Energietankstellen, Quellen und Ressourcen, nicht nur im Schulalltag
Methoden, Tipps und Techniken – Wählen Sie Ihre Energietankstellen!
5. Der Schritt in Ihren Schulalltag – energievoll ans Ziel oder Energie am Ziel – Machen Sie's jetzt!

Das Buch bietet in jedem Kapitel kleine, feine theoretische Hintergründe und jede Menge Übungen zum Reflektieren, Fokussieren, Ausprobieren!



Dieses Symbol heißt:

Seien Sie mutig und schreiben, malen, skizzieren Sie! Machen Sie das Buch zu IHREM Buch! Auf der nächsten Seite geht's schon los!

Dauerhafte Veränderungen in Ihrem Energiemanagement erreichen Sie nicht durch das Lesen und Verstehen theoretischer Abhandlungen, sondern durch das Erleben, Ausprobieren und Fühlen, im wahrsten Sinne des Wortes, das Be-Greifen.

In jedem Fall ist »Energie die Leitwährung für Höchstleistung, nicht die Zeit.« (Caimi, 2009).

»Energie ist die Summe aller uns zur Verfügung stehenden Kräfte auf allen Le-bensebenen von Körper, Emotionen und Geist.« (Schröder 2003)

All unsere Gesundheit, unser Wohlbefinden, unsere Leistungsfähigkeit und unser Glücksempfinden beruhen auf dem geschickten Einsatz unserer eigenen Ressourcen, unserer Energie! Dementsprechend ist die Energie unsere wert-vollste Ressource. Denken Sie an einen Vogel, der vor Ihnen auf dem Rücken liegt – entscheiden Sie über Ihre Gedanken und Ihre Energie: Ist der Vogel ent-spannt und stützt heiter die Schönwolken, tankt Kraft bevor er lustig weiter flie-gen kann oder ist er ausgebrannt und kann nicht mehr, erschöpft und außer Atem ...

Entscheiden Sie!

Und noch ein Hinweis in eigener Sache: Entschuldigen Sie bitte die maskuline Schreibweise, liebe Leserin! Selbstverständlich sind Sie, liebe Damen und Frauen, immer mit angesprochen! Der Einfachheit halber ist diese Schreibweise gewählt, führt sie doch zu einem »leichteren« Lesefluss!

1. Das will ich von diesem Arbeitsbuch – Eine Handvoll Energie

»Ich messe den Erfolg nicht an meinen Siegen,
sondern daran, ob ich jedes Jahr besser werde.«
(Tiger Woods)

Sie halten ein Buch zum Thema »Energiemanagement im Schulalltag« in Ihren Händen. Dies ist kein gewöhnliches Buch, das Sie einfach durchlesen, abnicken und ins Regal stellen. Es ist ein Arbeitsbuch!

Sie sind eingeladen, sich mit sich selbst, mit Ihrem Schulalltag und Ihrer Energie auseinanderzusetzen.

Fangen Sie gleich damit an. Nämlich, welche Fragen schwirren Ihnen durch den Kopf, wenn Sie an Energiemanagement in der Schule denken? Welche Antworten suchen Sie für Ihren Schulalltag und für Ihr Privatleben, mithilfe dieses Buches?



So kann es gehen!

Bevor Sie weitergehen, halten Sie 5 Minuten inne und nehmen Sie sich die Zeit, Ihre Leitfragen zum Bearbeiten des Buches und zum Reflektieren Ihres Schulalltages zu notieren.

Frage 1
Frage 2
Frage 3
Frage 4
Frage 5

Kommen Sie im Verlauf des Buches und Erarbeitens immer wieder auf Ihre Leitfragen zurück.

Sie werden sehen, schon allein das Formulieren von Fragen fokussiert und hilft, genau die Antworten zu finden, die Sie brauchen!

Viel Freude dabei!

2. Gemeinsam auf den Weg machen – Mein(e) Energiepate(n)

»Du gewinnst nie allein.
Am Tag, an dem du etwas anderes glaubst,
fängst du an zu verlieren.«
(Mika Häkkinen)

Mitwisser schaffen und Patenschaften bilden sind Transfer sichernde und die Nachhaltigkeit fördernde Techniken. Nutzen Sie diese Technik und überlegen Sie sich bereits zum Start des Buches und Ihrer Auseinandersetzung mit dem Thema Energiemanagement, wer könnte Sie auf Ihrem Weg begleiten? Wer hat Möglicherweise ebenfalls Interesse an dem Thema oder daran, dass es gut um Ihren Energiehaushalt steht? Suchen Sie sich bewusst einen Paten in der Schule und/oder im privaten Umfeld!

Machen Sie sich gemeinsam auf den Weg, vereinbaren Sie feste Zeiten und Kommunikationswege, um über die aktiven kleinen Schritte zu einem ganzheitlichen Energiemanagement, zu diskutieren, sich zu freuen, voranzukommen, immer wieder anzustoßen und sich gemeinsam zu belohnen!



Mein Pate in der Schule

Name:	_____
Kontaktdaten Telefon:	_____
Mail:	_____

Tag	Uhrzeit	Kommunikationsweg
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		
6.		
7.		
8.		
9.		
10.		

Mein Pate im Freundes-/Familienkreis

Name:	_____
Kontaktdaten Telefon:	_____
Mail:	_____

Tag	Uhrzeit	Kommunikationsweg
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		
6.		
7.		
8.		
9.		
10.		