

# DER ENERGIE CHECK



**Mache jetzt den Test! Hole dir wertvolle Tipps!**

**Erfahre, wo genau du deine Energie verlierst und bekomme sofort umsetzbare Tipps für den ersten Schritt für mehr Energie im Leben.**

**Meine Liebe,**

geht es dir auch manchmal so?

- Du fühlst dich schon am Morgen energielos und ohne Elan?
- Dein Tag fühlt sich schwer an, wie ein Last, die du dauerhaft trägst?

Vielleicht hast du sogar körperliche Beschwerden?

- Auch deine Freude ist weg?
- Du spürst, dass du etwas verändern musst?
- Du hast schon vieles ausprobiert?
- Nichts hat so richtig funktioniert?

Hallo, ich bin Andrea

und vielleicht einer der wenigen Menschen, die dich gerade versteht. Denn mir ging es ganz lange genauso. Lies auf der nächsten Seite unbedingt die Kurzfassung meiner Geschichte.



## Kurz über mich

Ich liebe meine Selbstständigkeit. Meine Unabhängigkeit. Aber irgendwie bin ich Jahr für Jahr immer mehr "aus der Spur" gefallen.

Mein Körper "streikte" plötzlich. Ich hatte unerklärliche Schmerzen. Zusehends verlor ich Energie. Dennoch ignorierte ich diese Signale.

Funktionieren war angesagt! Ich kannte es einfach nicht anders.

Erst als ich krank wurde und nichts mehr ging, begriff ich, dass ich etwas ändern muss.

Ich habe kapiert:

- dass nur ich etwas ändern kann.
- dass ich eine Entscheidung treffen muss.

Verstehe mich nicht falsch. Ich habe immer Entscheidungen getroffen als Unternehmerin.

Nur ... meine Entscheidungen waren aus dem Funktionieren heraus. Nicht aus meinem Herzen. Ich vertraute nicht meiner Wahrnehmung. Folgte nicht meiner inneren Führung - wie auch immer man es nennen mag.

Mit dieser Erkenntnis, war ich plötzlich wie geführt von einer inneren Stimme. Einer Weisheit, der ich einfach vertraut habe. Dafür holte ich mir Unterstützung. Ich durfte mich komplett "neu kennenlernen" mit meinen Schwächen, aber vor allem meinen Stärken.

Heute achte ich auf meine Grenzen und vertraue meiner Intuition.



**Mache jetzt den Test. Schaue, wo genau du Energie verlierst.  
Gehe die ersten Schritte ...**

# So geht der Test

- Lies dir die Aussage durch. Gib möglichst spontan deine Antwort.
- Kreuze an auf einer Skala von 1-10. Wie sehr trifft diese Aussage auf dich zu? (1 = nie/gar nicht, 10 = sehr häufig)
- Am Schluss summiere die Zahlen. Schreibe das Ergebnis hier auf.

Ergebnis:

**Alles ist dir zu viel und du bist oft gestresst.**

1      2      3      4      5      6      7      8      9      10

**Du hast das Gefühl, im Hamsterrad zu stecken.**

1      2      3      4      5      6      7      8      9      10

**Am Ende des Tages bist du erschöpft und ausgebrannt.**

1      2      3      4      5      6      7      8      9      10

**Du hast das Gefühl, keine oder zu wenig Zeit für dich zu haben.**

1      2      3      4      5      6      7      8      9      10

**Oft denkst du, dass du so nicht weitermachen kannst.**

1      2      3      4      5      6      7      8      9      10

**Du hast das Gefühl, dass die Zeit für Erholung nicht mehr reicht.**

1      2      3      4      5      6      7      8      9      10

**Es fällt dir schwer, nein zu sagen.**

1      2      3      4      5      6      7      8      9      10

# Dein Ergebnis

Hier kommt das Ergebnis – inklusive sofort umsetzbarer Tipps.

## Ergebnis: 7-10

Herzlichen Glückwunsch - du hast genug Energie! Du gibst manchmal auch ein bisschen von deiner Energie ab. Jedoch du sorgst gut für dich. Bleibst in deiner Kraft. Das ist sehr gut.

**?** **Reflexions-Frage:** Was davon würdest du anderen empfehlen, wenn sie dich danach fragen, was dich stärkt und wieder in Balance bringt?

**💡 Tipp:** Baue deine Kompetenz weiter aus. Überlege, was du schon immer gern tun würdest, aber aus unerklärlichen Gründen noch vor dir herschiebst.

Schreibe deine Gedanken auf.

---

---

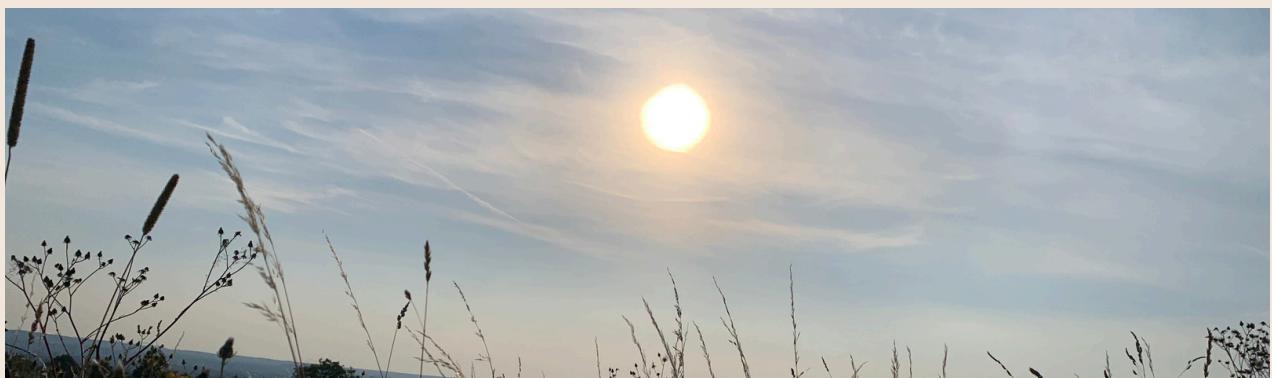
---

---

---

---

---



# Dein Ergebnis

## Ergebnis: 11-14

Es besteht ein leichter bis mäßiger Energieverlust. Du sorgst für gut dich. Vielleicht spürst du, dass du häufiger müde bist. Nicht mehr so kraftvoll wie früher.

Du hast vielleicht eine der folgenden Beschwerden (\*muss aber nicht sein). Enge in der Brust. Druck im Magen. Kloß im Hals.

**?** **Reflexions-Frage:** Spürst du das in deinem Körper? Wie? Wo?

 **Tipp:** Nimm bewusst und langsam 3-5 tiefe Atemzüge in diesen Bereich. Du kannst dabei gern deine Augen schließen.

- atme durch Mund oder Nase ein und zähle langsam bis 4
- halte und zähle bis 4
- atme durch den Mund aus und zähle dabei bis 8
- und halte wieder bis 4

Beobachte, ob sich etwas verändert

Das kann ein Nachlassen des Druckes sein. Eine Entspannung im Nacken. Oder etwas anderes ...

Was hast du beobachtet? Schreibe es auf.

---

---

---

---

# Dein Ergebnis

## Ergebnis: 15-24

Es geht mehr Energie verloren, als du wieder ausgleichen kannst. Vielleicht fühlst du dich öfter kraftlos und erschöpft. Kommst nicht mehr so richtig in deine Energie.

**?** **Reflexions-Frage:** Gibt es Personen oder Situationen, bei denen du in Widerstand gehst? Welche sind das?

 **Tipp:** Wichtig! Sobald du innerlich im Widerstand bist, verlierst du Energie.

Alles um uns herum besteht aus Energie. Also können wir uns auch Energie holen :D

### Mache diese Übung:

Stelle dich mit den Beinen hüftbreit auseinander hin. Die Knie sind weich. Die Arme hängen locker seitlich herunter. Spüre den Kontakt der Füße auf dem Boden.

Du kannst die Augen schließen oder offenlassen

- **Atme tief ein.**
- öffne dabei langsam deine gestreckten Arme, mit nach außengeöffneten Handflächen seitlich nach oben, bis die Handflächen sich über dem Kopf berühren
- **Atme lang aus.**
- beim Ausatmen drehst du die Handflächen nach außen. Nimmst die Arme seitlich langsam wieder nach unten. Bis du bei den Oberschenkeln wieder an kommst

Wiederhole die Abfolge 3x mindestens.  
Genieße die Energie!



# Dein Ergebnis

## Ergebnis: 25-34

Hier liegt ein starker Energieverlust vor. Vielleicht hast du Symptome, wie Anspannung, Ruhelosigkeit oder körperliche Beschwerden?

**?** **Reflexions-Frage:** Drehen sich deine Gedanken immer wieder im Kreis?

 **Tipp:** Mit der folgenden Übung kannst du deinen Fokus lenken und dich in kurzer Zeit aus Stressmomenten lösen.

Mache die Übung im Sitzen oder Stehen.

- Nimm einen Stift (oder anderen Gegenstand) in die Hände.
- Lenke nun deinen Fokus für 1 Minute auf diesen Gegenstand.
- Beobachte: Welches Material hat der Gegenstand? Welche Farbe oder Farben? Hat er eine Schrift? Ein Logo? (welche Farbe, Groß- oder Kleinschrift?)
- Wie aktivierst du die Mine?
- Welche Form hat der Stift? Ist er kantig oder rund?
- Prüfe das Gewicht. Ist er schwer oder leicht?
- Ertaste die Oberfläche. Ist sie rau oder glatt?
- Spüre die Temperatur! Ist der Stift warm oder kalt?

1 Minute ist zu kurz oder zu lang?

Passe die Zeit für dich an!

Habe Freude und sei neugierig beim Fokus lenken!

Deine Notizen:

---

---

# Dein Ergebnis

## Ergebnis: > 34

Es ist ein sehr starker Energieverlust vorhanden! Vielleicht hast du auch schon viel versucht, um deine Energie auszugleichen. Es funktioniert aber nicht. Du verlierst weiterhin Energie.

❓ Reflexions-Frage: Gibt es etwas, das du in deiner jetzigen Situation anders machen kannst?

💡 Tipp: Versuche erst einmal, ganz kleine Dinge zu verändern. Das sorgt dafür, dass du dich nicht zusätzlich mit neuen Aufgaben stresst.

### Hier dazu einige Beispiele:

- den gewohnten Sitzplatz z. B. beim Frühstück verändern und die neue Perspektive wahrnehmen, was siehst du?
- für Dinge, die du mit der rechten Hand machst, mal die linke Hand
- benutzen (oder umgekehrt, wenn du Linkshänder bist) z. B. Zähne putzen, Suppe löffeln, Tasse in die Hand nehmen ...

Zwischendurch mal eine ganz kurz Pause machen. Die Augen schließen. Die Atmung spüren. Beobachte - ohne zu verändern.

Ich weiß, die Beispiele erscheinen erst einmal banal.

Es ist wichtig, dein System sanft in die Flexibilität zu bringen. Es nicht zu überlasten.

Kleine Veränderungen können eine große Wirkung hervorrufen.  
Plötzlich eröffnen sich neue Perspektiven.

Probiere es aus! Du kannst nichts verlieren!  
Schreibe deine Gedanken auf.

---

---

# Schreibe alles auf

Deine Ideen, Wahrnehmungen, Impulse ...

---

---

---

---

---

---

## Weitere Infos

**Meine Liebe,**

ich hoffe, dieser Test und haben die Tipps haben dir geholfen.

Wenn du mehr Informationen haben möchtest, was genau du tun kannst für deine Energie. Du Schritte gehen willst in ein Leben, das dich begeistert und glücklich macht - dann melde dich bei mir für eine kostenfreie Erstberatung.

Du kannst mich erreichen über diesen Link:

<https://andrea-jaeschke.de/kontakt/>

Ich freue mich sehr auf dich,  
deine Andrea

PS: Sei gern dabei in meiner Facebook Community!

<https://www.facebook.com/groups/energieundflow>. Dort triffst du auf Gleichgesinnte. Du findest Tipps und Anregungen ... vielleicht gerade dann, wenn du sie brauchst.