

# EINFACH ENERGIEVOLL IN DEN EIGENEN 4 WÄNDEN



ÖZGÜR 'ÖTZI' DOGAN

**Einfach Energievoll  
in den eigenen 4 Wänden**

## Inhaltsverzeichnis

Einleitung	1
#1 Bewegung	3
Bewege Dich täglich mindestens 30 Minuten	3
#2 RUHE	4
Integriere täglich 10 Minuten Ruhe in Deinen Tag	4
#3 GRENZEN	5
Kenne Deine Grenzen - und respektiere sie	5
#4 UNTERSTÜTZUNG	6
Hol dir Unterstützung durch bestimmte Pflanzenextrakte	6
Ein Tipp aus 7 Jahren Coaching-Erfahrung	6

## Einleitung

Meistens glauben wir, dass wir für richtig viel Energie eine Menge tun müssen. Einen Marathon laufen, einen speziellen Ort am anderen Ende der Welt bereisen. Oder dauert uns Hilfe beim Spezialisten holen.

Bringen wir es mal auf den Punkt: Die aktuelle (Quarantäne-)Zeit ist vermutlich keine, die wir mit sonderlich großen Chancen für unsere Energie assoziieren.

Ich muss dir sagen - unsere Erfahrung ist genau die gegenteilige. Menschen in unserem Umkreis blühen auf, werden fitter und fühlen sich energiegeladener. Denn auf der einen Seite fallen viele Stressreaktionen im Außen auf einmal weg.

Und auf der anderen Seite, nutzen sie die Zeit, um sich auch in den eigenen vier Wänden etwas richtig gutes zu tun. Denn selbst dies ist möglich.

In deinen eigenen vier Wänden bist du vielleicht nicht in völligem Einklang mit der Natur, doch du kannst in Einklang mit dir selbst einen extrem großen Schritt Richtung mehr Energie gehen. Einen Schritt, der tatsächlich auch in deinem Körpergefühl einen echten Unterschied macht.

Genau dafür dient dieser kleine Guide. Er wurde speziell für dich konzipiert, um dir die 4 wichtigsten Dinge auf den Weg zu geben, wie du jetzt in deinen eigenen 4 Wänden, dich nicht nur nicht mehr langweilst. Sondern auch das Bestmögliche aus der Zeit heraus holst um mehr Energie zu haben.

In den folgen Abschnitten knöpfen wir uns 4 unterschiedliche Felder vor. Deine Bewegung. Deine Ruhe. Deine Grenzen. Und deine Unterstützung. Bitte nehme dir nicht alles auf einmal vor. Ein Bereich pro Tag ist eine gute Wahl, um die Inhalte wirklich zu verinnerlichen und auch für den nächsten Tag zur Routine zu machen.

Und wenn du dabei am Ball bleibst, verspreche ich dir, kann es durchaus passieren, dass du dich auf einmal fitter und energiegeladener fühlst, als die Welt das Wort Corona noch gar nicht kannte.

Viel Vergnügen.

Dein Ötzi

# #1 Bewegung

## **Bewege Dich täglich mindestens 30 Minuten**

Ob Pilates, Yoga, Tai-Chi, Joggen, Schwimmen, Gewichte stemmen oder Spazieren-  
suche Dir etwas aus, das Dir Spaß macht und gut tut.

Vielleicht ist es auch die Kombination aus zwei oder drei Aktivitäten. Bewegung ist die  
beste Maßnahme, die es gibt.

Evolutionär betrachtet hat Bewegung schon immer zur Tagesaktivität des Menschen  
gehört. Lass uns hier wieder zu unseren Wurzeln zurückkehren.

“Aber...”

Stopp!

Die Frage ist nicht, ob Du einen Grund dafür findest, Dich nicht zu bewegen. Den  
findest Du immer.

Die Frage ist, ob Dir Deine Gesundheit und Lebensqualität so wichtig ist, dass Du Dir  
die Zeit nimmst, die Du brauchst, um Dich regelmäßig zu bewegen.

Ja? Dann schnapp Dir jetzt einen Kalender und suche Dir 3 Tage aus, in denen Du Dich  
diese Woche mindestens 30 Minuten lang bewegen wirst.

## #2 RUHE

### **Integriere täglich 10 Minuten Ruhe in Deinen Tag**

Gestresst von anspruchsvollen Chefs, gehetzt durch laute Werbeversprechen und gefordert von Freunden und Familie fällt es uns schwerer als je zuvor abzuschalten...durchzuatmen...und im Moment zu sein.

Fast alles um uns herum, will uns das Wertvollste nehmen, was wir haben: Unsere Zeit.

Und weißt Du was? Schluss damit! Lass uns die Minuten-Revolution ausrufen. Lass uns mindestens 10 Minuten am Tag für uns selbst behalten.

In dieser Zeit kannst Du die Augen schließen und meditieren, autogenes Training machen oder entspannt durch den Park schlendern. Wichtig ist nur, dass du alle Ablenkungen abstellst und innerlich zur Ruhe kommst.

Mache das nur eine Woche und Du wirst staunen, wie viel ausgeglichener und vitaler Du Dich fühlst.

# #3 GRENZEN

## **Kenne Deine Grenzen - und respektiere sie**

Ameisen können ein Vielfaches ihres Körpergewichts tragen. Wenn ein Gegenstand jedoch zu schwer ist, rufen sie sofort um Hilfe oder lassen von ihm ab.

Genauso kann selbst der körperlich und mental stärkste Mensch nicht jede Last tragen. Wenn die Anforderungen um uns herum zu groß werden, müssen wir lernen "Nein" zu sagen.

Fällt das manchmal schwer?

Natürlich.

Schließlich wollen wir niemanden enttäuschen. Doch jedes "Nein", das wir aussprechen, macht all die Handlungen und Verpflichtungen, zu denen wir "Ja" gesagt haben, umso wertvoller.

Und zweitens: Wem sollen wir die Sauerstoffmaske zuerst aufsetzen, wenn wir im Flugzeug sitzen und der Druck abfällt? Uns selbst. Denn um dauerhaft die Kraft zu haben, anderen zu helfen, müssen wir erst einmal uns selber helfen.

Also: Übe Deinen "Nein"-Muskel und sage ab jetzt täglich mindestens 1-Mal "Nein"..

# #4 UNTERSTÜTZUNG

## **Hol dir Unterstützung durch bestimmte Pflanzenextrakte**

Möglicherweise hast du deine Kapazitäten schon so sehr beansprucht, dass wir besondere Geheimwaffen auffahren müssen. Hier kommen bestimmte Pflanzenextrakte ins Spiel, die sich "Adaptogene" nennen.

Adaptogene haben die Besonderheit, dass sie dabei helfen, die Prozesse in Deinem Körper wieder ins Gleichgewicht zu bringen. Wenn Du unter Stress stehst, helfen sie Dir dabei, Deinen Cortisol-Pegel wieder herunterzuschrauben und durchzuatmen.

Meine zwei persönlichen Favoriten für mehr Ausgeglichenheit und Entspannung sind Ashwaganda und Rodiola - zweiteres auch als Rosenwurz bekannt.

Diese beiden Extrakte helfen Dir nachweislich dabei, Stress zu mildern und Angstzustände zu lösen. Du findest sie in jeder guten Apotheke oder kannst sie Dir über Amazon schnell und bequem nach Hause liefern lassen.

## **Darf ich Dir abschließend noch einen Tipp aus knapp 7 Jahren Coaching Erfahrung mitgeben?**

Später heißt nie.

Suche Dir jetzt EINE Empfehlung aus diesem Guide aus und setze sie heute um.

Egal wie klein oder groß. Du wirst Dich wundern, welche Kettenreaktionen ein einziger Dominostein auslösen kann ;-)

Liebe Grüße

Dein Ötzi Dogan