

Das Prinzip AKKU



AKKU leer ... nichts geht mehr – beim Handy wie beim Menschen

Der Akku verkörpert Glanz und Elend des mobilen Lebens gleichermaßen. Auch wenn die wiederaufladbaren Batterien den netzunabhängigen Betrieb von Laptops, Handys und MP3-Playern erst ermöglichen – es ist gerade der Mangel des Systems, die beschränkte Speicherkapazität, die das allgemeine Reden über den Akku kennzeichnet.

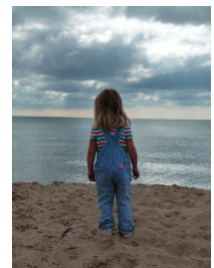
„**Akku leer – nichts geht mehr, wieder ein Aufladen vergessen**“, dies erinnert uns immer wieder, dass das Zeitalter der Steckdose und des Kabels noch nicht überwunden ist. Im leidigen Prozess des „Aufladens“ im Hotel, Gaststätte, Flughafen oder Cafés, wird die fließende Existenz vorübergehend unterbrochen und kurzzeitig werden wir an Mobilität und Ortsfreiheit gehindert.

Die Idealform des Akkus wäre, er würde sich ständig selbst aufladen. An solchen Modellen wird bislang vergeblich gearbeitet. So hören wir denn desöfteren: „Ich musste mal wieder meinen Akku aufladen“ – „... tut mir leid, mein Akku war heute einfach leer“. Das Erfolgsprinzip Akku ist mittlerweile tief in unser Bewusstsein eingedrungen und steht längst im übertragenen Sinne für den Zustand unseres eigenen Innenlebens, ist im Jargon der Arbeitswelt zu einer verbreiteten Metapher geworden.

Der „AKKU“ ist ein allgemeines Synonym dessen, was man auch „Geist“ „Seele“ oder „Ich“ nennen könnte. Man spricht hier also von sich selbst als netzunabhängig arbeitendem Apparat, der die meiste Zeit über reibungslos funktioniert, dessen Laufzeit zu keiner Klage Anlass gibt, schlicht immer auf Strom, immer betriebsbereit ist! Doch wie für die technischen Apparate, die desöfteren aufgeladen werden müssen, also eine Pause von Arbeit und Betriebsamkeit brauchen, müssen auch menschliche „Apparate“ vorübergehend an externe Anschlüsse, an externe Versorgungsquellen aufgeladen werden.

Der Seele wieder Luft verschaffen - Unsere „Aufladequellen“ ...

... wie Familie, das Heim, Heimat, Pausen, Urlaub, Landschaft sind Quellen, die unseren Akku wieder aufladen lassen. Die kommende Adventszeit, die stille Winterzeit, laden uns ein, inne zu halten, in Tagträumen zu relaxen und Entspannung finden, öfters Ruhepausen in unseren Alltag zu integrieren.



...

... J ⇒

Raus in die Natur - Auch wenn sich die Sonne nicht blicken lässt, ist die erste Sofortmaßnahme gegen Müdigkeit, Abgeschlafftsein und schlechte Laune: hinaus in die Natur! Selbst leichter Nieselregen sollte uns nicht davon abhalten. Tiefes Aus- und Einatmen geben unserem Körper wieder Kraft und Energie, mit dem Sauerstoff entschlacken wir zugleich unseren Organismus. Sauerstoff und UV-Licht bringen Gehirn in Schwung, halten den Stoffwechsel auf Trab und regen die Produktion von Serotonin an, dem Botenstoff, der im Gehirn gute Laune auslösen kann. Die Kombination aus natürlichem Licht, frischer Luft und Bewegung ist ein unschlagbares Mittel gegen schlechte Laune, Müdigkeit, Schläftheit- und das völlig kostenlos.

TESTE DICH

Dieser Test soll Ihnen helfen zu bestimmen, ob bereits Ihr Akku leer ist. Dieser Test ist nicht wissenschaftlich unterbaut, aber wenn Sie die Fragen seriös beantworten, wissen Sie schnell, wie Ihre Situation aussieht und können zielgerichtete Schritte unternehmen. Sehen Sie selbst, wie häufig bei „Ab und zu“ oder gar „Selten“ ein Kreuz steht.



Wie groß ist Ihre Arbeitsbelastung?

Frage 1: Um meine tägliche Arbeit zu bewältigen, muss ich hart arbeiten

- Meistens Ab und zu Selten

Frage 2: Ich bestimme selbst, wann ich meine Pausen halte.

- Meistens Ab und zu Selten

Frage 3: Ich muß verschiedene Dinge zugleich erledigen.

- Oft Ab und zu Selten

Frage 4: Wenn ich abends nach Hause komme, habe ich alle Arbeit für diesen Tag erledigt.

- Meistens Ab und zu Selten

Frage 5: Ich tue oft Dinge, wofür ich keine Ausbildung bekommen habe.

- Oft Ab und zu Selten

Frage 6: Ich werde für Dinge verantwortlich gemacht, auf die ich keinen Einfluß habe.

- Oft Ab und zu Selten

... ⇒

Wie erfahren Sie Ihre Arbeitssituation?

Frage 1: Ich bekomme Aufträge, die sich widersprechen

Oft Ab und zu Selten

Frage 2: Ich kann einfach mit meinen Kollegen kommunizieren

Meistens Ab und zu Selten

Frage 3: Ich habe eine gute Beziehung mit meinem Chef/Chefin

Oft Ab und zu Selten

Frage 4: Meine Verbesserungsvorschläge werden seriös angenommen

Meistens Ab und zu Selten

Frage 5: Ich sehe den Nutzen meiner Arbeit.

Nein Es geht so Ja

Frage 6: Wenn ich die Chance hätte, würde ich mir sofort einen neuen Job suchen.

Ja Vielleicht Nein

Können Sie sich entspannen?

Frage 1: Zuhause denke ich an meine Arbeit.

Oft Ab und zu Selten

Frage 2: Ich bin wie neugeboren, wenn ich Sport treibe oder meinem Hobby nachgehe.

Oft Ab und zu Selten

Frage 3: Nach meiner Arbeit habe ich genug Energie, um etwas zu unternehmen.

Oft Ab und zu Selten

Frage 4: Ich schlafe gut.

Meistens Ab und zu Selten

Frage 5: Ich trinke mindestens 2 Gläser Alkohol pro Tag.

Meistens Ab und zu Selten

Frage 6: Ich habe keine Lust, einen neuen Arbeitstag zu beginnen.

Meistens Ab und zu Selten ... ➔



**Zum Jahresausklang einige Angebote zum Entspannen,
Relaxen, zur Freude und Gemeinsamkeit:**

5. Dezember, 11-14 h: TAICHI mit Edeltraud Schneider aus Daun, € 25,-
5. Dezember, 15-18 h, Heilsames Trommeln auf Schamanentrommeln mit Barbara Nau, € 25,-
6. Dezember: Tagesseminar Angstfrei leben mit Lerntherapeut Aloisius Pongratz. € 99,-
7. /14. Dezember, 9:30 -11 h: Autogenes Training mit Sandra Krämer, Entspannungstrainerin
- 12./13. Dezember, 10 h: Der schamanische Weg zu Deinem Krafttier – zugleich Basisseminar für das Schamanische Jahrestraining. € 200,-
18. Dezember, 18:30-21:30: Vom Herbst in den Winter - In den Übergängen unserer Jahreskreise wollen wir durch das Rad der vier Himmelsrichtungen gehen. Vom Winter zum Frühjahr - Frühjahr zum Sommer - Sommer zum Herbst und Herbst zum Winter. Im Rad der vier Himmelsrichtungen gehen wir vom Norden zum Osten, im Süden zum Westen und wieder in den Norden. Leitung Barbara Nau. € 20.
20. Dezember, 10-17 h: Rückblick und Neubeginn – wir schauen zurück auf das Vergangene, entwickeln Visionen und Ideen für das kommende Jahr. Leitung Barbara Nau. € 80.
- 31.12., 18 h - ? - Trommel - Tanz und Traum. Rückblick und Neubeginn: Wir verabschieden uns vom alten Jahr mit Ritualen, Trommelklängen, Gesang und Tanz. Um Mitternacht werden wir am großen Feuer gemeinsam das neue Jahr begrüßen. Und Köstlichkeiten aus der ayurvedischen Küche werden uns stärken und verwöhnen. Und wenn Sie Lust haben, bringen Sie doch eins Ihrer eigenen schmackhaften Köstlichkeiten mit. € 80.

Wenn Sie dieses Jahr nicht bei uns als Teilnehmer oder Gast dabei waren, auch 2010 sind wir wieder für Sie da mit neuen Angeboten.

*Wir wünschen Ihnen eine entspannte und
freudige Vorweihnachtszeit.*

Barbara Nau

