

# Wie stehts um Sie?

Neun Levels auf dem Weg zur perfekten Energiebalance – ein Selbsttest

## Level 1

Pause ist für mich kein Thema. Ich habe keine Zeit für solche Spässe. Es gilt, jeden Moment aktiv zu nutzen. Wenn Erschöpfung droht, greife ich zu den bewährten Mitteln. Ich brauche nur fünf Stunden Schlaf und bin stolz darauf.

## Level 2

Ich mache schon genug Pausen.  
Essenspausen, Zigarettenpausen, Sport, Lesen, TV, Musikhören,  
Schwatzen .....  
Wozu noch mehr?

## Level 3

Ich achte auf genügend Schlaf, sechs bis acht Stunden.  
Man darf sich nicht treiben lassen, der Tag muss strukturiert sein. Mich ein-,  
zweimal mal pro Tag für fünf Minuten hinsetzen tut aber gut. Ich mache auch  
gern ab und zu einen Spaziergang

## Level 4

Ich schätze es, ab und zu einen Moment zu ruhen. Einfach da zu sein und  
nichts zu tun.  
Ich nutze gern Gelegenheiten für kurze Ruhepunkte. Ich mache ab und zu  
Mittagsschlaf. Ich schlafe regelmässig acht Stunden. In den Ferien und an  
Wochenenden lasse ich mich gern treiben.

## Level 5

Ich habe die *Liegepause* entdeckt: einfach daliegen, ohne Unterhaltung oder andere Ablenkung. Auch die andern Ruhepunkte sind mir zum Bedürfnis geworden.

Die Liegepause mach ich jeden Tag ein- bis zweimal. Ich glaube, ich könnte nicht mehr ohne sein. Ab und zu lasse ich mich eine Weile treiben. Ich schlafe gern und regelmässig acht Stunden. Ich liebe es, ab und zu so richtig auszuspannen.

## Level 6

Alle Arten von Ruhepunkten sind mir zum regelmässigen Bedürfnis geworden. Ich achte auf regelmässige Wechsel in meiner Aktivität. Auch die Liegepausen mache ich nun öfter. Manchmal schlafe ich auch mehr als acht Stunden. Ich schaffe mir mehrmals täglich leere Zeit und lasse mich treiben. Da finde ich die nötige Kreativität. In den Ferien mache ich es genauso, einfach mit andern Aktivitäten dazwischen. Denn so richtig nötig habe ich Ferien nicht mehr.

## Level 7

Schlafen, ruhen, mich treiben lassen sind tragende Säulen meines Alltags.

Ganz ausgeruht zu sein, ist zur Basis meines Lebens geworden und beeinflusst alle meine Handlungen nachhaltig. Ich bin praktisch immer gesund, kreativ, gut gelaunt, vital, produktiv, unternehmerisch.

Ich betrachte das Leben in der Energiebalance als Verpflichtung gegenüber meinen Mitmenschen. Ich bin nun meist in Kontakt mit mir und der Umgebung und bringe Gruppierungen, in denen ich mich aufhalte, erheblichen Nutzen.

## Level 8

Ruhen ist zum Zentrum meines Alltags geworden.

Ich bin grundsätzlich ruhend und starte von da in die Aktivität. So ist in meinem Leben der Anteil an Ruhe, an innerer Sammlung, an Wohlbefinden, an Vitalität, an Leichtigkeit, an Kreativität weiter gewachsen. Ich kann sagen, mein Leben hat eine profunde Wendung erfahren. Ich reguliere mich auch in anderen Bereichen immer besser.

## Level 9

Ich bin vor allem einfach da.

Ich schlafe in der Regel zehn Stunden pro Nacht, der Tag ist durchsetzt mit Ruhepunkten, und ich lasse mich oft treiben.

Meine Aktivitäten sind unglaublich effizient, zentriert und besitzen die Qualität von leicht. Sie sind kraftvoll bis explosiv und in der Regel kurz.

Ich bin stets in Kontakt – mit mir und mit der Welt um mich herum. Mögliche Fehler ohne ich oft schon im Voraus. Fehlleistungen sind praktisch ein Fremdwort.

Gesundheit, Vitalität, wache Erotik und Sexualität, liebevoll verbundene Grundstimmung sowie klare Abgrenzung sind selbstverständlich geworden.

Beziehungen, wo immer sie sich ereignen, sind kraftvoll, produktiv, dicht.

Schon durch meine Ausstrahlung, mein blosses Da-Sein klärt und löst sich vieles. So manche Handlungen sind in der Folge überflüssig geworden. Die Leistungsmenge ist nicht mehr das, was zählt.

Mein Leben besitzt nicht nur höchste Qualität, auch seine gute Wirkung hat sich um ein Mehrfaches gesteigert.

- 
- Auf Level 1 bis 3 befinden Sie sich in der Verfassung akuter Energienot.
  - Die Level 4 bis 6 umreißen Ihre mögliche nahe liegende Zukunft.
  - Die Level 7 bis 9 sind für die Mehrzahl unter uns noch Utopie (das ist allerdings etwas ganz anderes als «unmöglich»!); nur hochmotivierte Menschen, die sich zusätzlich vom chronischen inneren Antrieb befreien, werden es dorthin schaffen.

Und nun die Frage: «Wo stehen Sie? Auf welchem Level steigen Sie ein?»

Mehr dazu finden Sie im Buch „RUHE ! PUNKTE“, das Mitte April 08 im Verlag „Textwerkstatt“ erscheint. Autor: Bernhard Brändli-Dietwyler