

Lesen Sie «Der Rabbi und der CEO», Kapitel 5.

«Vater und Mutter respektieren – Wertschätzung bedeutet Macht»

**GOTT SAGT: DU SOLLST VATER UND MUTTER
EHREN, DAMIT DU LANGE LEBEST UND ES DIR
WOHLERGEHE AUF ERDEN.
SO KLAR SIND DIE 10 GEBOTE.**

Energiefresser oder Energiespender?

Nehmen Sie ein leeres Blatt Papier und zeichnen Sie eine senkrechte Linie in der Mitte des Blattes. Auf die linke Seite der Linie schreiben Sie die Energiefresser (Störungen, notwendige Übel) in Ihrem Leben auf. Diese könnten sein: «E-Mails beantworten», «Wöchentliches Team-Meeting» oder «Kunden-Reklamationen beantworten». Auf die rechte Seite schreiben Sie Ihre Energiespender. Hiermit sind erfüllende Tätigkeiten gemeint, die Sie so inspirieren oder faszinieren, dass Sie fast das Abendessen vergessen. Beispiele für Energiespender sind: «Menschen kennenlernen», «studieren und lernen» oder «reisen und Neues entdecken».

Energiefresser	Energiespender

EPI
SO
DE
5

10
DIE
BESTEN
FÜR EIN GUTES LEBEN
DIE10BESTEN.CH

«Was ist Ihr Energie- spender?»

Wenn Sie die Liste erstellt haben, analysieren Sie, wie Sie die Energiefresser minimieren können. Was können Sie delegieren an eine Person, für die die Tätigkeit leicht zu handhaben ist? Finanzstatistiken sind zum Beispiel für viele Menschen ein Energiefresser, für andere aber sehr spannend. Womit können Sie aufhören? (siehe vorhergehende Übung zum Nein-Sagen). Und schliesslich: Gibt es eine Facette in einem Energiefresser, die eben doch erfüllend ist? Globale Konferenzgespräche erscheinen zum Beispiel vielleicht nur als Energiefresser. Das Lernen im Allgemeinen gilt für Sie aber als Energiespender. Dann gilt es, das Lernen in globale Konferenzgespräche einzubauen und andere Aspekte aus Konferenzgesprächen zu verbannen oder einzudämmen.

Wertschätzung

Sagen Sie jeden Tag (mindestens eine Woche lang) einem anderen Menschen, wieso Ihr Leben grossartig ist (z. B. ihren Eltern, Kindern, Freunden oder ihrem Partner).

Nachbereitung

Hirnforscher haben herausgefunden, dass das menschliche Gehirn unter Negativitäts-Dominanz leidet: Wir sehen vor allem das Negative, was fehlt oder ungenügend ist. Dies hat evolutionäre Gründe: Es war für unser Überleben nützlich, immer auf der Hut zu sein. Aber heute ist dieser negative Reflex glücklicherweise nicht mehr notwendig.