



BEFREIE

DEINE

**WIE DU TÄGLICH
30 % MEHR
ENERGIE HAST!**

ENERGIE

LUKAS TOBLER

IMPRESSUM

© 2021 Lukas Tobler

Herausgeber: Lukas Tobler

Autor: Lukas Tobler

Verlag: Lukas Tobler

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlages und des Autors unzulässig. Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung.

INHALT

LERNE DEN COACH KENNEN

1. STRATEGIE: SCHLAFE DICH FIT

2. STRATEGIE: TRINKE GENUG STILLES WASSER

3. STRATEGIE: BEWEGE DICH

4. STRATEGIE: DIE MAGIE REGELMÄSSIGER PAUSEN

5. STRATEGIE: ERHOLE DICH

6. STRATEGIE: BEWAHRE DIR DEINEN MORGEN

7. STRATEGIE: LEBE JETZT

8. BONUSSTRATEGIE:

LERNE DEN AUTOR KENNEN

Sicher hast du gehört, dass Höchstleistungen im Sport nicht allein das Ergebnis harten Trainings sind. Leistungssportler und erfolgreiche Menschen kennen ihr Potenzial, sind äusserst bestrebt, noch mehr aus ihnen herauszuholen und arbeiten unermüdlich an ihrer inneren Einstellung, um auf Kurs zu bleiben. Wie sehr diese wichtigen Erfolgsprinzipien alle Bereiche des Lebens formen, habe ich selbst erlebt. Die Top 10 der Weltelite im Kanurennsport habe ich im Jahr 2001 auch in dem Bewusstsein erreicht, dass wir allein mit unserer inneren Haltung die Realität verändern und unserem Leben eine neue Richtung geben können.

Trotz meinen Erfolgen habe ich nach dem Ende meiner Sportlerkarriere einen sehr gravierenden Tiefpunkt erlebt, an dem ich plötzlich nicht mehr wußte, wie es in meinem Leben weitergehen sollte. Ich war am Ende und bereit, mein Leben aufzugeben. Erst im Nachhinein habe ich verstanden, dass diese einschneidende Erfahrung zugleich ein Wendepunkt, nämlich der Beginn eines bewussteren Lebens jenseits des Sports war. An diesem Punkt habe ich nicht nur begonnen innere Klarheit zu gewinnen und meine Ängste zu überwinden. Ich habe meine Lebensaufgabe und mein Potenzial entdeckt. Als internationaler Speaker und Bewusstseinscoach habe ich bis heute weit über 10.000 Menschen geholfen, ihr Bewusstsein zu erweitern und sich mit ihrem vollem Potenzial zu verbinden.



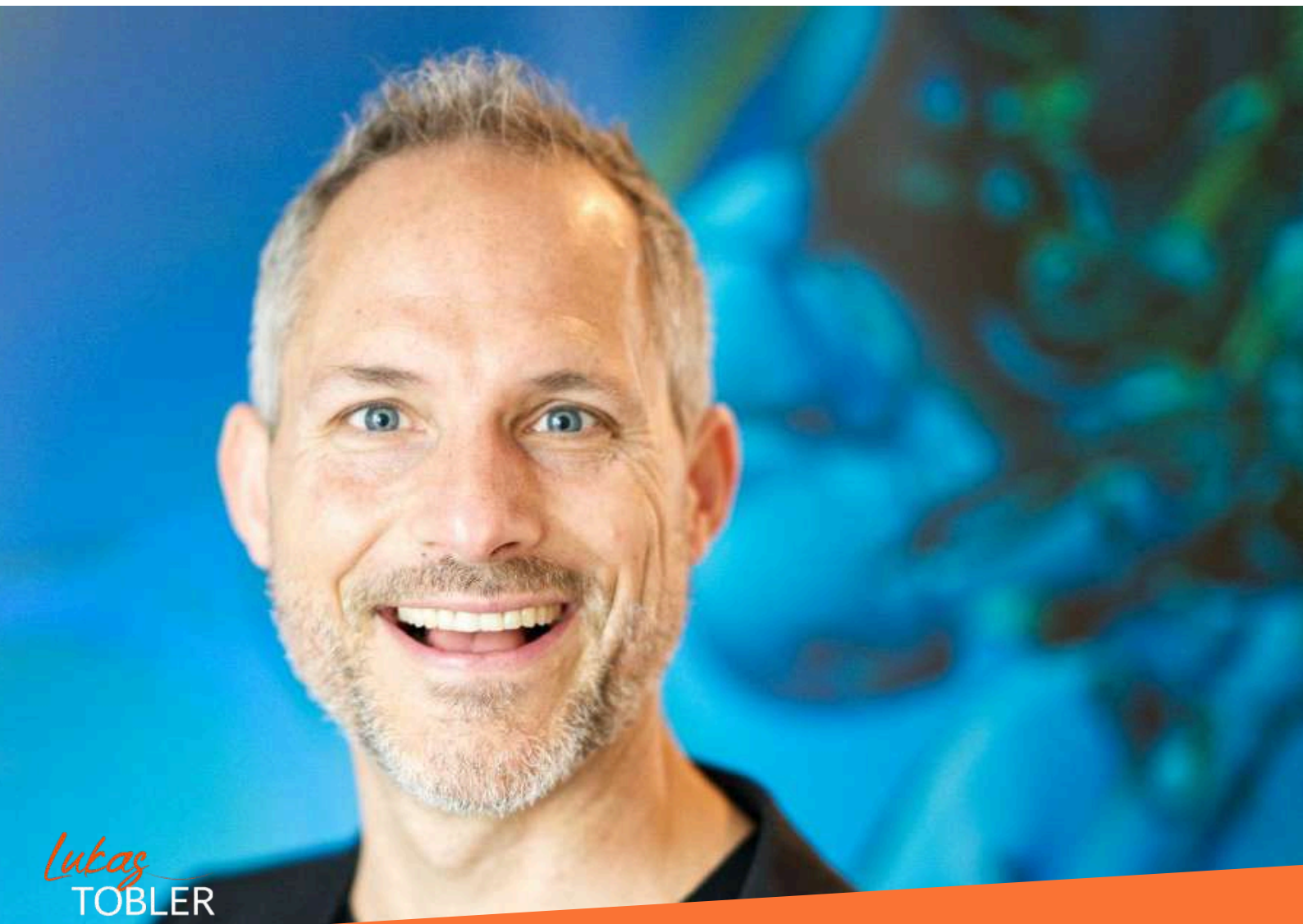
Lukas
TOBLER

BEFREIE DEINE ENERGIE

“

Meine Mission ist es, insbesondere Frauen in Führungspositionen dabei zu helfen, tiefes Vertrauen in sich selbst zu gewinnen, Herausforderungen gelassen zu meistern und überzeugend zu sein, ohne sich zu verbiegen oder ihre persönlichen Werte zu opfern. Ich kann nicht einfach zusehen, wie diese wundervollen Frauen täglich mit Zweifeln, Überforderung oder mangelnder Anerkennung und Wertschätzung zu kämpfen haben, obwohl sie so hart für ihren Erfolg arbeiten und sich weiterentwickeln wollen - aber oft nicht die nötige Unterstützung kriegen.

”



Lukas
TOBLER

BEFREIE DEINE ENERGIE

1. STRATEGIE: SCHLAFE DICH FIT.

Wie viele Stunden Schlaf gönnst du dir jede Nacht? Diese Frage stelle ich auch gerne meinen Coaching-Klienten und kann ihre Antwort kaum abwarten. „Fünf bis sechs Stunden“, erwidern erschreckend viele. Boom! „Jede Nacht fünf bis sechs Stunden?“, hake ich nach? „Ja, richtig.“ Am Erfolg mangelt es diesen Personen oft nicht und darüber hinaus sind es grossartige Menschen, die sich seit vielen Jahren auf einem überdurchschnittlichen Level an Energie und Elan bewegen. Sie entschieden sich für Coaching, weil sie die nächste Ebene von Fortschritt, Erfolg und Erfüllung im Leben erreichen wollen. „Fünf bis sechs Stunden. Wie fühlst du dich dabei?“, möchte ich weiter wissen. „Ich komme sehr gut mit so wenig Schlaf aus. Manchmal bin ich am Abend etwas zu müde für gewisse Dinge.“ Boom! Selbst wenn die Energie auch am Abend noch vorhanden wäre, was uns die Ergebnisse von 50 Jahre Schlafstudien liefern, ist eindeutig: Jeder erwachsene Mensch braucht täglich acht Stunden Schlaf. Jede Nacht.

Wenn dir das utopisch vorkommt, bist du nicht alleine. Viele Menschen haben ihr Leben so arrangiert, dass sie keine Zeit haben zu schlafen. Aber in Wirklichkeit ist das Gegenteil der Fall: kein Mensch kann es sich auf Dauer leisten, nicht zu schlafen. Das erste, was bei chronischem Schlafmangel schwindet, ist unser Selbstvertrauen.



Und wie sich herausstellte, spielt das Selbstvertrauen eine bedeutendere Rolle für den Erfolg in allen Lebensbereichen, als angenommen. Weiter werden die Gesundheit, die Erholung, die Resilienz und kognitiven Fähigkeiten stark in Mitleidenschaft gezogen.

Aber es gibt doch bestimmt Ausnahmen. Ja, die gibt es: Menschen, die sich einreden, dass sie mit wenig Schlaf gut auskommen. Aber was wäre für sie möglich, wenn auch ihre Nachtruhe acht Stunden dauern würde? Ihre geistige Fähigkeiten würden sich um 30% erhöhen; Nur, weil sie anstatt sechs Stunden täglich zwei zusätzliche Stunden schlafen.

Und was, wenn du nicht schlafen kannst?

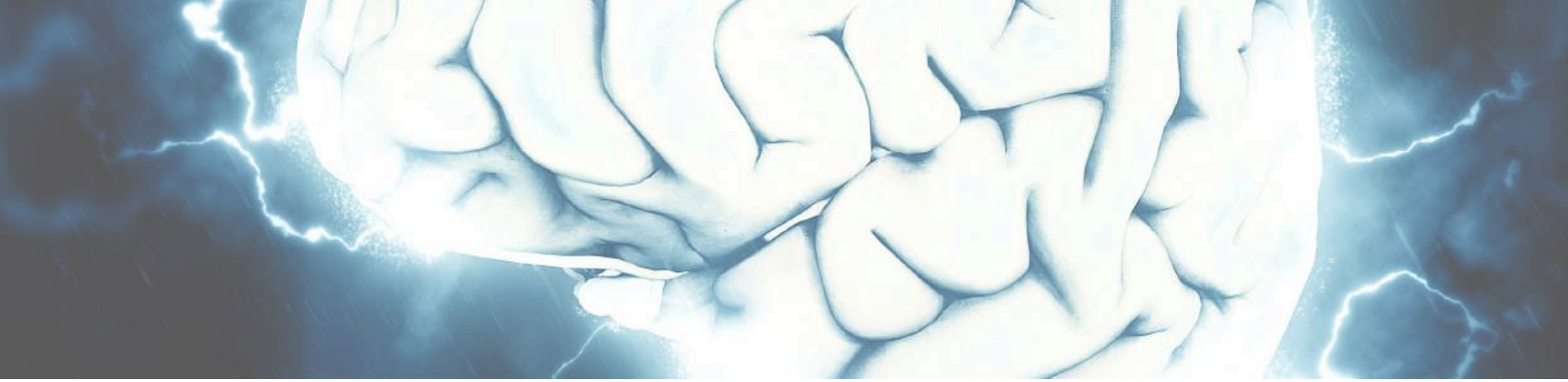
Hier sind einige grundlegende Dinge, die es zu beachten gilt:

Verbringe die letzten 90 Minuten vor dem Schlafen ohne Bildschirme (Fernseher, PC, Handy, etc.) und verzichte auf das Konsumieren negativer Schlagzeilen. Zum einen ist der visuelle Kortex eng verbunden mit der geistigen Aufmerksamkeit und Wachheit und zum anderen nehmen wir die Informationen, die wir in den letzten Stunden vor dem Schlafengehen konsumieren, mit ins Bett.

Stelle sicher, dass du die Lichter im Haus dimmst, um deinen Körper allmählich auf die Produktion von Melatonin (dem „Schlafhormon“) vorzubereiten.

Nehme drei Stunden vor dem Schlafen keine Nahrung auf, damit dein Magen nicht überfüllt ist.

Schlafe in einem komplett dunklen und möglichst ruhigen Raum.



Bewahre dein Handy nicht im Schlafzimmer auf, um die Einwirkung elektromagnetischer Felder zu verhindern (die Beeinflussung der Hirnwellen wirkt sich auch auf die Schlafqualität aus.) Der Flugmodus verhindert zwar die Übertragung von Radiofrequenzen, doch solange das Gerät an ist, produziert es immer noch schwache, elektromagnetische Felder. Achte auf eine tägliche, ausreichende Hydrierung.

Ernähre dich so, dass du dich nicht überfüllt und gebläht fühlst.

Kühle die Raumtemperatur auf 20 - 21 Grad Celsius, was sich als optimal für gesunden Schlaf herausstellte.

Täglich 8 Stunden Schlaf ist die erste Strategie, um jeden Tag mehr Energie und folglich mehr Erfüllung zu haben. Während der Nachtruhe läuft in deinem Gehirn eine Art Spülvorgang, bei dem Schadstoffe herausgewaschen und Hormone für die körperliche und geistige Erneuerung ausgeschüttet werden.

Das inspiriert mich zu ...

2. STRATEGIE: TRINKE GENUG STILLES WASSER.

Rund 75% unseres Körpers bestehen aus Wasser. Bekannte Fakten. Und doch gelingt es so vielen Menschen, täglich kaum mehr Wasser zu trinken, als sie dem Basilikum in der Küche geben.

Eine gängige Empfehlung lautet 2 Liter stilles Wasser pro Tag, doch diese ist längst überholt. Heute wird von 3 - 5 Litern Flüssigkeit gesprochen, wobei auch Tee mitgerechnet werden kann. Solche Mengen lassen viele errahnen, wo sie ihre meiste Zeit verbringen werden. Aber aus eigener Erfahrung weiss ich, dass dem nur anfänglich so ist. Der Körper stellt sich schnell auf die erhöhte Flüssigkeitsmenge ein.

Bei vorhandenen Nieren-, Herz-Kreislauf- sowie weiteren Problematiken, solltest du natürlich immer mit deinem Arzt sprechen, bevor du die Flüssigkeitszufuhr erhöhst. Aber bei einem gesunden Menschen sind die Folgen chronischer Dehydrierung weitaus fataler. Allen voran schwindet bei zu geringer Flüssigkeitszufuhr unsere körperliche und geistige Leistungsfähigkeit.

Täglich 3 - 5 Liter reines, stilles Wasser zu trinken, ist ein hervorragendes Mittel, um deinen körperlichen und geistigen Energielevel zu erhöhen und zu halten.

Das inspiriert mich zu ...

3. STRATEGIE: BEWEGE DICH.

Regelmässige Bewegung und der tägliche Energielevel sind proportional verwandt miteinander. Ein Bewegungsmangel senkt unseren Energielevel so, wie ihn regelmässige Bewegung ansteigen lässt.

Und umgekehrt fühlen wir uns umso motivierter, uns zu bewegen, je höher unser Energielevel ist. Dafür müssen wir nicht zwingend ins Fitness Studio gehen oder hoch ambitionierten Freizeitsport betreiben.

Täglich 30 Minuten zügig spazieren ist ein guter Anfang und ein einfaches Mittel, um den Energielevel hochzuschrauben.

Bekanntlich belassen es aber viele beim Anfang oder kommen erst gar nicht darüber hinaus. Zu wenig Zeit, keine Motivation, keine Energie und andere Ausreden müssen gerne als Erklärungen hinhalten.

Was sind die Konsequenzen? Wir müssen keine Experten sein, um zu erkennen, dass uns fehlende Bewegung eingrenzt und buchstäblich starr werden lässt.

Vorwärtsbewegung ist der natürliche Trend des Lebens. Jede Lebensform strebt nach höherer Ordnung, sofern sie nicht von Menschenhand davon abgehalten wird. Was unseren Körper abhält, im Fluss zu bleiben, ist unter anderem mangelnde Bewegung.

Eine weitere, ebenso wichtige Bewegungsform ist Dehnen. Regelmässiges Dehnen der Muskeln führt zu einer erhöhten Mobilität der Muskeln und Gelenke. Die Folge? Wir richten uns auf und alle Körpersysteme werden entlastet und wir fühlen uns besser. Dank neuesten Forschungen aus der Neurowissenschaft wissen wir, dass die Körperhaltung selbst die Freisetzung der Hormone und damit unser Befinden und Verhalten beeinflusst.

Täglich 30 Minuten zügig spazieren und regelmässiges Dehnen, sind ein guter Anfang und einfaches Mittel, um täglich mehr Energie zu generieren.

Das inspiriert mich zu ...



4. STRATEGIE: NUTZE DIE MAGIE REGELMÄSSIGER PAUSEN.

Es ist erstaunlich, aber wahr: in der westlichen Welt werden Pausen noch heute als Produktivitätskiller angesehen. Dabei wissen wir, dass regelmäßige Pausen die Produktivität enorm steigert. Warum? Grund dafür ist die kurze menschliche Aufmerksamkeitsspanne. Nach 50 bis spätestens 90 Minuten lässt diese drastisch nach. Doch wir puschen weiter und wundern uns, warum wir abends so ausgelaugt sind.

Ein Einwand könnte sein, dass die fehlenden Pausen auf deinen Flow zurückzuführen seien. Mit anderen Worten bist du bei deiner Arbeit so inspiriert, dass du vor lauter Freude die Zeit vergisst. Und das passiert und ist wunderbar. Dennoch lohnt es sich auch in diesem Fall, nach spätestens 90 Minuten eine kurze Pause einzulegen.

Regelmäßige Pausen von 1 - 10 Minuten erhöhen von alleine die Konzentration und Leistungsfähigkeit.

Aber die tatsächliche Magie entsteht erst durch die richtige Pausengestaltung. Natürlich können Arbeitspausen für einen Kaffee und eine Zigarette genutzt werden. Aber ebenso gut können wir sie nutzen, um gezielt den Energielevel hochzufahren.

Wie? Z.B. mit einem Glas Wasser, ein paar Atemübungen, Bewegungen oder einfachen Dehnübungen.



Was bringt uns ein hoher Energielevel? Lebensqualität! Und durch die Steigerung der Produktivität schaffen wir mehr Zeit für uns, unsere Hobbies und geliebten Menschen.

Regelmässige, kurze Pausen im Abstand von 50 - 90 Minuten erhöhen und halten den Energielevel aufrecht.

Das inspiriert mich zu ...

5. STRATEGIE: ERHOLE DICH.

Wenn wir die richtigen Strategien anwenden im Leben, brauchen wir keinen Urlaub, um uns von den Strapazen des Alltags zu erholen. Auszeiten zählen aber dennoch zu einem wichtigen Wegbegleiter, denn ein Tapetenwechsel kann neue Inspiration, Kreativität und Energie hervorbringen - vorausgesetzt wir bemühen uns aktiv darum. Im Sport ist allgemein bekannt, dass der Muskel nicht während dem Training, sondern der Erholungsphase wächst. Dies natürlich umso effektiver, wenn wir uns während der Erholung richtig ernähren, ausreichend Wasser trinken, genug schlafen, Giftstoffe vermeiden und unsere innere Haltung auf Erfolg ausrichten.

In den anderen Lebensbereichen verhält es sich genau gleich. Das Wachstum passiert während der Erholungsphase. Erholung bedeutet nicht zwingend, dass wir alles liegen lassen oder für zwei Wochen verreisen, denn diese Option ist für die meisten Menschen nur begrenzt möglich. Oder wo Geld im Überfluss vorhanden ist, verhindern möglicherweise andere Verpflichtungen regelmäßige Auszeiten.

Erholung ist etwas, das wir täglich brauchen und beginnt mit der Reflektion. Evaluierende Fragen wie:

Wie lief der heutige Tag?, Was habe ich heute gut hingekriegt?, Was könnte ich morgen sogar noch besser machen? verschaffen geistige Freiräume. Und es sind diese Freiräume, die für die wirkliche Erholung verantwortlich sind.

Welche weiteren Möglichkeiten der Erholung gibt es? Zeit in der Natur, Meditation, oder den Gedanken

freien Lauf lassen, während du die Wolken beobachtest, nur um ein paar Beispiele zu nennen.

Tägliche Erholung ist ein wichtiger Schlüssel für einen hohen Energielevel.

Das inspiriert mich zu ...

6. STRATEGIE: BEWAHRE DIR DEINEN MORGEN.

Es klingt aufs Erste widersprüchlich, aber Struktur schafft Freiheiten. Wenn wir morgens aufwachen und uns als erstes im Handy verlieren, die Nachrichten schauen oder andersweitig planlos in den Tag starten, verschenken wir damit eine Unmenge an produktiver Kraft und letztlich Erfüllung. Wie startest du deine Tage? Hast du eine tägliche Routine, um dich erfolgreich auf den Tag einzustellen? Weisst du, was du erreichen möchtest, oder lässt du wie viele andere alles auf dich zukommen?

Ich weiss noch gut, wie ich mich anfänglich sehr gegen den Gedanken einer Morgenroutine wehrte. Als Freigeist habe ich Strukturen in jeder Hinsicht verabscheut. Je mehr ich mich aber mit den Gewohnheiten erfolgreicher Menschen beschäftigte, desto mehr wurde mir bewusst, dass Erfolg Struktur bedingt. Erfolg können wir mit jedem beliebigen Wort ersetzen: Gesundheit, Liebe, Erfüllung, Freude, Lebenssinn, etc. Einer der Hauptgründe, warum viele Menschen nicht mehr erreichen im Leben - oder zumindest mehr von dem, was sie erfüllt - ist, dass sie sich zu sehr ablenken lassen. Anstatt ihre Tage zu planen, verlieren sie sich in irrelevanten Aktivitäten. Ablenkungen können nicht immer verhindert werden, so wie bewusst unstrukturierte Tage ihren Platz haben, aber lasse dich genug ablenken und dein Energielevel wird vom Frust herabgedrückt.

Probiere stattdessen eine effektive, tägliche Morgenroutine. Hier ist meine:
Nach dem Aufstehen trinke ich einen Protein-Shake und meditiere für 20 Minuten. Im Anschluss trinke ich 1 Liter Wasser und lese in der Regel für 15 Minuten in einem positiven, inspirierenden Buch. Nach einigen Dehnübungen folgt mein täglicher Vitamin-Mineral-Ballaststoff-Spurenelement-Drink. Abschliessend setze die Intentionen für den Tag.
Wie sieht deine Morgenroutine aus?

Eine tägliche Morgenroutine bringt uns nicht nur Zeit für uns, sondern sie stellt bei entsprechender Gestaltung sicher, dass wir jeden Tag in unserer Kraft beginnen und langfristig mehr von dem erreichen, was uns wirklich erfüllt - was unseren Energielevel enorm hochschraubt.

Das inspiriert mich zu ...





7. STRATEGIE: LEBE JETZT.

Stop ... Wo sind jetzt deine Gedanken?

Das Leben passiert in diesem Augenblick und doch verlieren wir uns so oft in der Vergangenheit oder Zukunft. Was war, können wir nicht mehr ändern. Das einzige, was wir verändern können, ist unsere Einstellung. Und unsere Einstellung prägt auch unsere Zukunft.

Das Aufmerksamsein im Hier und Jetzt ist kraftvoll, aber es fällt uns nicht immer leicht. Wir beschäftigen uns mit einer Sache, während wir mit unseren Gedanken bereits drei Schritte weiter sind. Wir unterhalten uns mit jemanden und überlegen uns gleichzeitig, was wir heute noch alles erledigen sollen. Wir sind gedanklich abwesend beim Essen, beim Arbeiten, beim Sport, beim Interagieren mit anderen Menschen.

Wir haben es geschafft, ein Leben basierend auf äusseren Reizen zu kreieren und meisterhaft zu leben. Jeder Moment rauscht an uns vorbei. Wir streben nach fernen Zielen, hängen in der Vergangenheit fest oder verwünschen diesen Augenblick.

Eine Frage aber bleibt:

Wann passiert das Leben? Jetzt, in diesem Moment.

Der jetzige Augenblick hat alles, was wir brauchen. Schwer zu begreifen, aber wir müssen nur hinspüren.

Es reicht die Frage: "Was fühle ich jetzt gerade?" Oder lenke die Aufmerksamkeit auf deinen Atem. Wie atmest du jetzt gerade?

Im jetzigen Moment zu leben bedeutet nicht, dass wir uns von der Hektik des Alltags abschotten müssen. Das Leben im Hier und Jetzt bedeutet, dass wir alle Facetten des Lebens bewusst durchleben. Und das gelingt uns, indem wir uns in einer beliebigen Situation immer wieder auf diesen Augenblick konzentrieren. Wir müssen uns nur immer wieder daran erinnern.

Sich in einer beliebigen Situation immer wieder auf diesen Augenblick zu konzentrieren, steigert nicht nur die Energie, sondern bringt uns zurück ins Leben.

Das inspiriert mich zu ...



8. BONUSSTRATEGIE: ISS ENERGIEBEWUSST.

Stelle dir vor, dass in jedem Lebensmittel Informationen für deinen Körper stecken. Lebensfördernde und lebensverhindernde Informationen. Dabei handelt es sich nicht um eine nette Vorstellung, sondern eine wichtige Tatsache. Welche Art von Informationen - lebensfördernde oder lebensverhindernde - in einem Lebensmittel stecken, ist leicht zu erahnen. Nehmen wir einen Bio Apfel und ein Weissbrot. Was ist nötig, um einen Apfel zu ernten und welche Schritte durchlebt ein Weissbrot? Oder anders gefragt, wie stark wurden die ursprünglichen Informationen, die in den genannten Produkten vorhanden sind verändert, bis wir das Endprodukt konsumieren? Je naturbelassener ein Lebensmittel, desto eher entspricht es einer reinen Quelle. Prozessierte, mit künstlichen Binde- und Füllmitteln, Konservierungsstoffen und Aromen (allesamt Informationen) angereicherte Nahrungsmittel hingegen, entsprechen vielmehr einer verschmutzten Kloake. Aber viele Menschen konsumieren sie dennoch viel zu oft. Allen voran stärkehaltige Kohlenhydrate (Weissmehl, Brot, Pasta, Pizza, Kartoffeln, Reis, Zucker, usw.). Ein Übermass wird nicht nur in Fett umgewandelt, sondern der Körper übersäuert und die Blutzuckerschwankungen führen zu Energietiefs.

In der Ernährung führen viele Wege nach Rom. Doch ein paar Faustregeln lohnen sich, insbesondere, wenn es um die Steigerung der körperlichen, emotionalen, geistigen und spirituellen Energie geht:

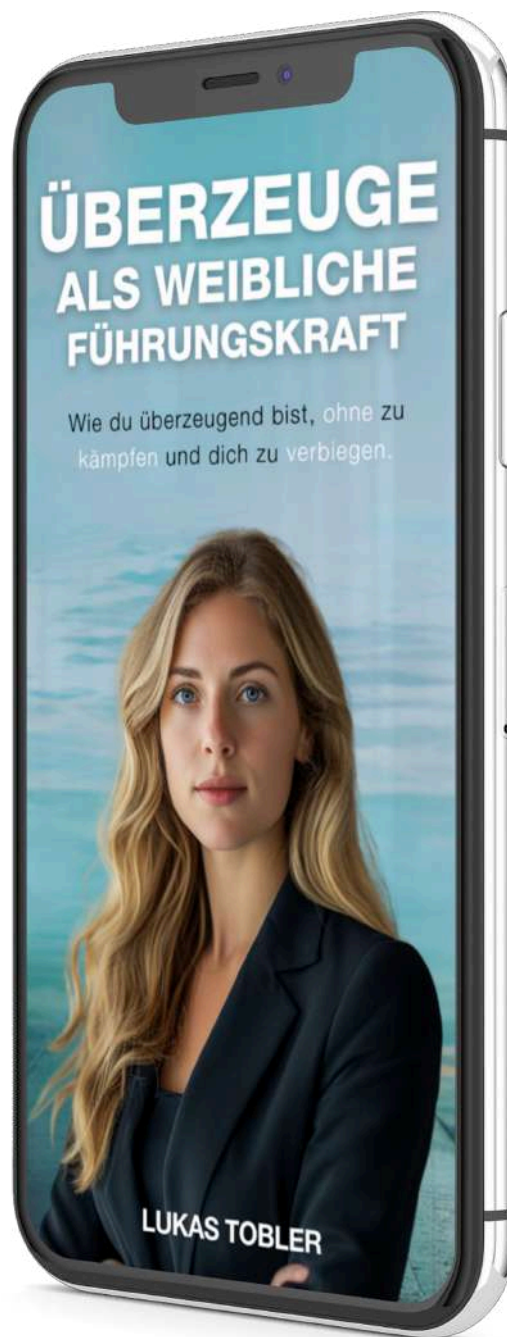
- Reduziere die Einnahme stärkehaltiger Kohlenhydrate (Weissmehl, Brot, Pasta, Pizza, Kartoffeln, Reis, Zucker)
- Erhöhe die Menge an pflanzlichen Nährstoffen (Gemüse, Früchte) Vorsicht mit Säften, die sehr viel Zucker und wenig von der ursprünglichen Frucht enthalten)
- Erhöhe die Menge an pflanzlichen Eiweissen (z.B. Hülsenfrüchte, Gemüse (vor allem grünes Gemüse), Nüsse, Samen (Chia, Sonnenblumenkerne, etc.) (Lupine, weisse Bohnen und Quinoa (enthält auch viele Kohlehydrate, etc.).
- Versorge deinen Körper täglich mit hochwertigen, natürlichen Vitalstoffen (Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente und Ballaststoffe)

Sich bewusst zu ernähren und dabei auf ein paar einfache Faustregeln zu achten, steigert nicht nur die tägliche Energie, sondern erzeugt eine neue Leichtigkeit und Lebendigkeit.

Das inspiriert mich zu ...

ÜBERZEUGE ALS WEIBLICHE FÜHRUNGSKRAFT!

Wenn du dein Selbstvertrauen als weibliche Führungskraft noch mehr festigen möchtest, könnte dich auch mein E-Book "Überzeuge als weibliche Führungskraft" interessieren. Besuche: <https://lukastobler.com/leadership>



PERSÖNLICHE EINLADUNG

Wenn du spürst, dass deine Zeit gekommen ist, als ambitionierte weibliche Führungskraft umfassend zu wachsen, deine Ängste und Zweifel zu überwinden, sowie den Mut und das Selbstvertrauen zu entwickeln, um gelassen mit Herausforderungen umzugehen und überzeugend zu sein, ohne zu kämpfen oder dich zu verbiegen, dann lass uns sprechen!

Bewirb dich für eine kostenfreie "Gewinne Klarheit"-Coaching-Sitzung auf lukastobler.com/coaching.

Ich freue mich, von dir zu hören!



LUKAS TOBLER

Der Coach für Führungsfrauen

*«In dir steckt
Grossartigkeit und
jetzt ist der beste
Zeitpunkt, sie zu
leben.»*

www.lukastobler.com