

moments

BUSINESS



MAX MUSTERMANN

Anonyme Lebensläufe für mehr Gerechtigkeit?

GELD FÜR ALLE

Bedingungsloses Grundeinkommen

ONLINE-MANIPULATION

Das Geschäft mit den Fake-Rezensionen boomt

TEAMFÜHRUNG

So findet man den richtigen Führungsstil

RAUF AUF DIE KARRIERELEITER

Wissen und Ausbildungen sind nicht immer der Schlüssel zum Erfolg. Welche Spielregeln im Job gelten und wie man die Karriere vorantreibt



TEXT: CORNELIA STIEGLER

Im Energiefluss

ENERGETIK AM ARBEITSPLATZ. Business-Energetik soll für mehr Energie, ein besseres Arbeitsklima und mehr Belastbarkeit sorgen.

Man ahnt es schon: Energetik hat mit Energie zu tun. Die Grundannahme dabei besagt, dass alles miteinander verbunden ist. Sandra Stopar, Gründerin der BaBlü Bachblüten Akademie (www.bablue.at) und Energetik-Expertin, erklärt: „Kein Gedanke, keine Emotion, keine Umgebung ist für sich allein, sondern hat immer Auswirkungen auf das Gesamte.“ Solange Gedanken, Emotionen und der Energiefluss im Körper harmonisch sind, geht es uns der Energetik zufolge gut. Energetische Blockaden können dagegen langfristig gesehen Krankheiten auslösen. „Man unterscheidet zwischen Mentalkörper-Blockaden, Emotionalkörper-Blockaden und Energiekörper-Blockaden“, erklärt Sandra Stopar. Ursachen für diese Blockaden sind beispielsweise negative Gedanken, aber auch Unfälle, zu wenig Schlaf oder falsche Ernährung. Nicht zuletzt kann auch der Beruf negative Auswirkungen auf den Energiefluss haben: etwa wenn man mit beruflichen Situationen überfordert

ist, zu viel Stress hat oder überarbeitet ist.

Speziell für den Job. Um den Herausforderungen im Job standzuhalten, hat sich ein eigener Zweig der Energetik entwickelt: die Business-Energetik. Business- und Humanenergetiker Raimund Frick (www.raimundfrick.at) erklärt: „Business-Energetik befasst sich mit dem feinstofflichen energetischen Umfeld in Geschäften und Unternehmen, sowohl bei betrieblichen Abläufen als auch bei Arbeitsplätzen.“ Ein energetisch negativ belastetes Umfeld kann Energetikern zufolge zu Krankenständen, einem schlechten Arbeitsklima, einem schlechteren Output, aber auch zu Burn-out-Fällen führen. Woran erkennt man aber ein energetisch negativ geladenes Umfeld? Raimund Frick: „Oft sind es die Erstimpulse, die wahrgenommen werden wollen. Wenn Mitarbeiter oder Kunden in einen Raum oder in ein Geschäft kommen und sich spontan unwohl fühlen, hat das oft energetische Ursachen. Hier lohnt es sich, den Bedürfnissen auf den Grund

zu gehen: Möchte ich z. B. frische Luft, andere Farben oder mehr Licht?“ Energetische Methoden sollen dann dabei helfen, die energetische Ausgewogenheit des Arbeitsumfeldes wiederherzustellen bzw. zu verbessern.

Vorgangsweise. Dabei werden zunächst die Ausgangslage und die Zielsetzungen geklärt. „Die nachfolgenden energetischen Untersuchungen beschäftigen sich vorwiegend mit Blockaden, Fülle- oder Leerezuständen der Energieflüsse bzw. Über- oder Unteraktivität der Energiesysteme“, beschreibt Raimund Frick das weitere Procedere. Regelmäßige energetische Kontrollen sollen das förderliche energetische Feld langfristig stabilisieren.

Energetik-Tipps. Nicht nur der Arbeitsplatz, auch der menschliche Körper selbst will mit positiver Energie aufgeladen werden. Energetiker raten dazu, regelmäßige Auszeiten zu machen, sich in der Natur aufzuhalten und den Körper nicht mit zu viel Stress zu überfordern. ●

Expertentipps

Sandra Stopar,
BaBlü – die Bachblütenpraxis & Akademien,
www.bablue.at



„Mit Entspannung, viel Schlaf, guten Lebensmitteln und einem Leben im ‚Jetzt‘ kann das energetische Wohlbefinden erhalten bleiben. Wichtig ist auch, gute Luft zu tanken.“

Raimund Frick,
Business- und Humanenergetiker,
www.raimundfrick.at



„Man sollte auf die Signale des Körpers achten. Mit z. B. Kopf- oder Rückenschmerzen zeigt der Körper sehr deutlich: Jetzt ist es einmal genug.“