

Günther Sator

Business Energy

Mehr Erfolg, Zeit und Geld
durch geschicktes Energie-Management

orellfüssli Verlag AG

Inhalt

Vorwort	9
<i>Wie Sie mit diesem Buch Business Energy auftanken</i>	9
<i>Ihr Nutzen</i>	10
<i>Was tun?</i>	11
<i>Business Energy: Die Methode</i>	13
<i>Das erwartet Sie im Buch</i>	13

Kapitel 1

Öffnen Sie Ihrem Erfolg die Tür	15
Yin und Yang - Leben in Balance	15
Probleme sind Zeichen für Einseitigkeit	17
Energetische Felder	17
Der Mensch ist ein Energiewesen	18
<i>Lösen Sie erst die Blockade im Energiesystem,</i> <i>dann das Problem</i>	19
<i>Ziehen Sie Lebensglück und Business-Erfolg an</i>	20
<i>Geben Sie Ihrem Leben eine Richtung</i>	21
Jedes leidenschaftliche Ziel bündelt Energie	22
<i>Überwinden Sie hinderliche Überzeugungen</i>	24
Sie haben die Macht über Ihre Energie	25
<i>Hilft Positives Denken?</i>	2 5
<i>Sind Sie guter Laune?</i>	26
<i>Mit Energie Ihren persönlichen Lebens-</i> <i>Fahrplan wählen</i>	27
Ihre Gefühle sind mächtige Energien	28
<i>Emotionen können Energie spenden — oder rauben</i>	29
<i>Spüren Sie die Kraft des Unsichtbaren</i>	30
<i>Alles schwingt — und klingt</i>	30
Auch wir Menschen «klingen»	31
<i>Beruf und Privatleben in Harmonie schwingen lassen</i>	32
Was Menschen wirklich brauchen	33
<i>Auch der Job ist eine Sache der Resonanz</i>	33

<i>Jedes Ereignis ist eine Chance</i>	35
<i>Morphogenetische Felder</i>	35
<i>Unternehmens-Energien</i>	37
<i>Das Drama des schlechten Arbeitsplatzes</i>	37
<i>Die Lösung</i>	38
<i>Was ist bisher geschehen?</i>	38
<i>Wie geht es weiter?</i>	39
<i>PS: Bevor es richtig los geht — der schnelle Energy-Kick</i>	39

Kapitel 2

Ihr Leben spiegelt Ihre Persönlichkeit	42
Die Tests und ihre Vorgeschichte	42
<i>Test 1: Der Balance-Check</i>	44
<i>Test 2: Energie-Profil</i>	47
<i>Ihre To-Do-Liste</i>	49
<i>Werten Sie Ihr Energie-Profil aus</i>	50
Das bedeuten Ihre Ergebnisse	51
<i>Pro Zone</i>	51
Der Muskeltest bringt Aufschluss in allen Lebenslagen	52
<i>So einfach geht der Muskeltest</i>	52
So gewinnen Sie Praxis mit dem Muskeltest	55
<i>Testen Sie persönliche Angelegenheiten aus</i>	56
Wunderdrüse Thymus	57
<i>Der Muskeltest sagt Ihnen, was Ihnen gut tut</i>	57
<i>Tut Ihnen Ihre Nahrung gut?</i>	5 8
Passt Ihr Umfeld wirklich zu Ihnen?	60
Der O-Ring-Test zur Selbstanalyse ohne Testpartner	62
<i>Was Sie über den O-Ring- Test wissen sollten</i>	64
Überprüfen Sie Ihr Energie-Profil	65
<i>Die Gesamt-Auswertung des Energie-Profiles</i>	66
<i>Was ist bisher geschehen?</i>	68
<i>Wie geht es weiter?</i>	68

Kapitel 3

Bringen Sie Ihre Energien in Fluss	69
Neun Zonen - neun Bereiche Ihres Lebens	70
<i>Das bedeuten die neun Lebensbereiche</i>	71
<i>Drei Lebensthemen prägen den Menschen</i>	72
Ich-, Werte- oder Gestalter-Thema?	73
Das Ich-Thema (Karriere, Zentrum, Ansehen)	76
<i>Lebensbereich 1 - Karriere: Der Fluss des Lebens</i>	76
<i>Lebensbereich 5 — Zentrum: Die Kraft aus Ihrer Mitte</i>	82
<i>Lebensbereich 9 — Ansehen: Image, Ausstrahlung und Charisma</i>	89
Das Werte-Thema (Familie, Wohlstand, Lernen)	94
<i>Lebensbereich 3 — Familie: Krafttankstelle Elternhaus</i>	95
<i>Lebensbereich 4 — Wohlstand: Genießen Sie die Fülle</i>	100
<i>Lebensbereich 8 — Lernen: Mehr als Wissen</i>	104
Das Gestalter-Thema (Partner, Freunde, Projekte)	110
<i>Lebensbereich 2 — Partnerschaft: Stabile Beziehungen bauen</i>	112
<i>Lebensbereich 6 — Freunde: Kontakte und Netzwerke</i>	116
<i>Lebensbereich 7 — Projekte: Kreativität und Vermächtnis</i>	121
Die «1 bis 1»-Strategie	125
<i>So arbeiten Sie Ihre Problemzonen auf</i>	127
<i>EFT — eine revolutionäre Methode, um Probleme zu lösen</i>	130

Kapitel 4

Bringen Sie noch mehr Energy in Fluss	142
Zapfen Sie weitere Kraftquellen an	143
<i>Energiequelle</i> <i>Tagesbeginn</i>	143
<i>Stellen Sie sich Ihren Erfolg bildlich vor</i>	144
<i>Lernen Sie richtig visualisieren</i>	145
<i>Sie können nicht imaginieren?</i>	147

<i>Energiequelle Tagesabschluss</i>	148
Energiequelle Gehirn	149
<i>Ihre dominante Gehirnhälfte</i>	150
<i>Mit Rhythmus zu Harmonie und Energie</i>	152
15 Schritte zu mehr Gleichgewicht	154
<i>Äußere Hilfsmittel für mehr Energie</i>	164
Resümee: Gestalten Sie Ihren Alltag aktiv	183
<i>Ihre Wege zu mehr Energie im Überblick</i>	183
<i>Ausblick: Ihr zukünftiges «Energie»-Leben</i>	188
Literaturtipps	191
Sachregister	193
Auswertungsblatt Selbsttests	195
Arbeitsblatt Probleme lösen — Positives verankern	196

u