



Jacqueline Steffen Oberholzer  
Betriebsökonomin HWV

## Energieräuber

**Frau Steffen, Ihr neues Seminar «Befreien Sie sich von (un)heimlichen Energieräubern» ist auf grosses Echo gestossen, die erste Durchführung war innert kurzer Zeit fast ausgebucht. Wie erklären Sie sich das?**

Wir leben in einer verrückten Welt: Um allen Anforderungen gerecht zu werden, die das Leben an uns stellt, braucht es immer mehr Energie. Vor allem wird in allen Lebensbereichen Perfektion erwartet. Da sollte ein Mann im Betrieb eine ausgezeichnete Führungskraft sein, zu Hause ein einfühlsamer Familienvater und ein toller Ehemann. Gleichzeitig sollten wir alle jede Woche Sport treiben und am besten auch noch aussehen wie Angelina Jolie und Brad Pitt oder andere Celebrities, die uns TV und Hochglanz-Magazine täglich vorführen.

In den letzten Jahren höre ich immer wieder Geschichten, in denen Energiefresser eine unguete Rolle spielen – vor allem im Seminar «die gelassene Art, sich durchzusetzen». Ich denke, neue Zeiten rufen nach neuen Lösungen, und danach suchen die Frauen und Männer, die sich für dieses Seminar anmelden.

Jacqueline Steffen Oberholzer ist Betriebsökonomin HWV und Inhaberin der Firma Steffen Coaching, Marketing & Management. Frau Steffen ist als Unternehmensberaterin, Trainerin und Coach tätig. Für den Kaufmännischen Verband führt sie Seminare zu Soft Skills (Persönlichkeitsbildung) durch. [www.steffen-coaching.ch](http://www.steffen-coaching.ch)



**Können Sie uns ein Beispiel geben für einen sogenannten Energieräuber, und dafür, wie wir am besten mit so jemandem umgehen?**

Energieräuber können Situationen oder Emotionen sein, zum Beispiel Arbeitslosigkeit oder Existenzängste. Viel öfter sind es aber Mitmenschen – meistens solche, die uns sehr nahe stehen. Anschauliche Beispiele für Energiefresser sind die Jammertante oder der Jammeronkel.

Eine Jammertante kann zum Beispiel die eigene Mutter sein, die sich darüber beklagt, wie sie vom Leben in jeder Beziehung benachteiligt sei. Sie beschwert sich über ihren Mann, der ihr zu wenig Aufmerksamkeit schenke und keine Rücksicht auf ihre Bedürfnisse nehme. Er mache

einfach, was er wolle. Dann schimpft sie über den Hund der Nachbarn, der ständig belle und dazu noch das Treppenhaus verpöste. Weiter beklagt sie sich, dass ihre Kinder sie nicht mal am Wochenende anriefen. Ja, und um ihre Gesundheit sieht es sowieso schlecht aus, das ist ein Dauerthema. Und so geht das weiter.

Energieräuber sehen oft nicht ein, dass nur sie selbst ihre Situation ändern können. Für die Mitmenschen, bei denen sie «andocken», sind sie Energieabzocker. Sie stellen sich als Opfer dar, sind aber gleichzeitig Täter. Wenn die Menschen in ihrem Umfeld nicht lernen, sich abzugrenzen, stehen die bald mit leeren Batterien da – vor allem, wenn Jammeronkel und Jammertanten ständig in ihrer Nähe sind.



### **Ich habe den Eindruck, dass wir uns manchmal selbst ein Bein stellen: Sind wir unsere eigenen Energieräuber?**

Ja, das sind wir tatsächlich. Besonders dann, wenn wir permanent zu viel von uns fordern, tappen wir in unsere eigenen Fallen. Ich zum Beispiel bin stolz darauf, schneller als viele andere zu sein. In meinem Umfeld gilt Geschwindigkeit sozusagen als mein Markenzeichen. Das hat gute, aber eben auch schlechte Seiten: Manchmal verpasse ich das Wichtigste, weil ich alles aufs Mal will.

Kürzlich arbeitete ich am Vormittag im Büro meiner Freundin, am Nachmittag gab ich einen Workshop in der Stadt. In der Mittagspause wollte ich den Büroschlüssel zurückbringen. Gleichzeitig wollte ich auch noch kurz in mein Büro, um eine wichtige E-Mail zu beantworten – obwohl ich dann kaum zwei Sätze mit meiner Freundin hätte wechseln können. Ich hätte um ein Haar auf das Gespräch mit ihr verzichtet, nur um meiner Erwartung zu genügen, meinem Kunden so rasch wie möglich zu antworten! Ich musste mich richtig zwin-

gen, erst am Abend zurückzuschreiben und mir dafür Zeit für meine Freundin zu nehmen und dann ohne Stress zu meinem Workshop zu fahren.

Ich gebe zu: Es ist mir richtig schwer gefallen, die E-Mail «loszulassen» und auf den Abend zu verschieben. Deshalb ist es wichtig, sein Verhalten immer wieder zu reflektieren. Hilfreich ist es natürlich auch, wenn einem das Umfeld ab und zu einen Spiegel vorhält.

### **Was dürfen denn Ihre Teilnehmerinnen und Teilnehmer vom Seminartag erwarten, welchen Nutzen nehmen sie mit nach Hause?**

Sie realisieren, welche Situationen, Emotionen und Mitmenschen uns besonders viel Energie entziehen. Sie «enttarnen» also die Energiefresser – natürlich auch die in ihrem eigenen Leben. Und sie lernen, sich dagegen abzugrenzen. Oder anders gesagt, die Energieabzocker auszuschalten. Wichtig ist auch der Austausch an diesem Tag. Viele erkennen sich in Geschichten und Erlebnissen der anderen Teilnehmerinnen und Teilnehmer wieder. Wenn jemand seine Muster erkennt und einige Tipps im Alltag umsetzt, ist schon viel erreicht. Wer die Verantwortung dafür übernimmt, dass seine Batterien gut gefüllt sind, dem geht es beruflich und privat einfach besser. Denn seine Lebensqualität verbessert sich spürbar.

### **Befreien Sie sich von (un)heimlichen Energieräubern**

- Das Seminar richtet sich an Personen, die
- ihre Selbstkompetenz und Kommunikationsfähigkeit weiterentwickeln möchten
  - ihren beruflichen oder privaten Umgang mit schwierigen Situationen und Mitmenschen verbessern wollen
  - mehr Energie für ihre eigenen Aufgaben, Bedürfnisse und Ziele gewinnen wollen

Montag, 11. Juni 2012, 9 – 17 Uhr in Winterthur  
 Montag, 22. Oktober 2012, 9 – 17 Uhr in Winterthur

Ausschreibung und Anmeldung siehe S. 7 oder [www.kv-winterthur.ch](http://www.kv-winterthur.ch)