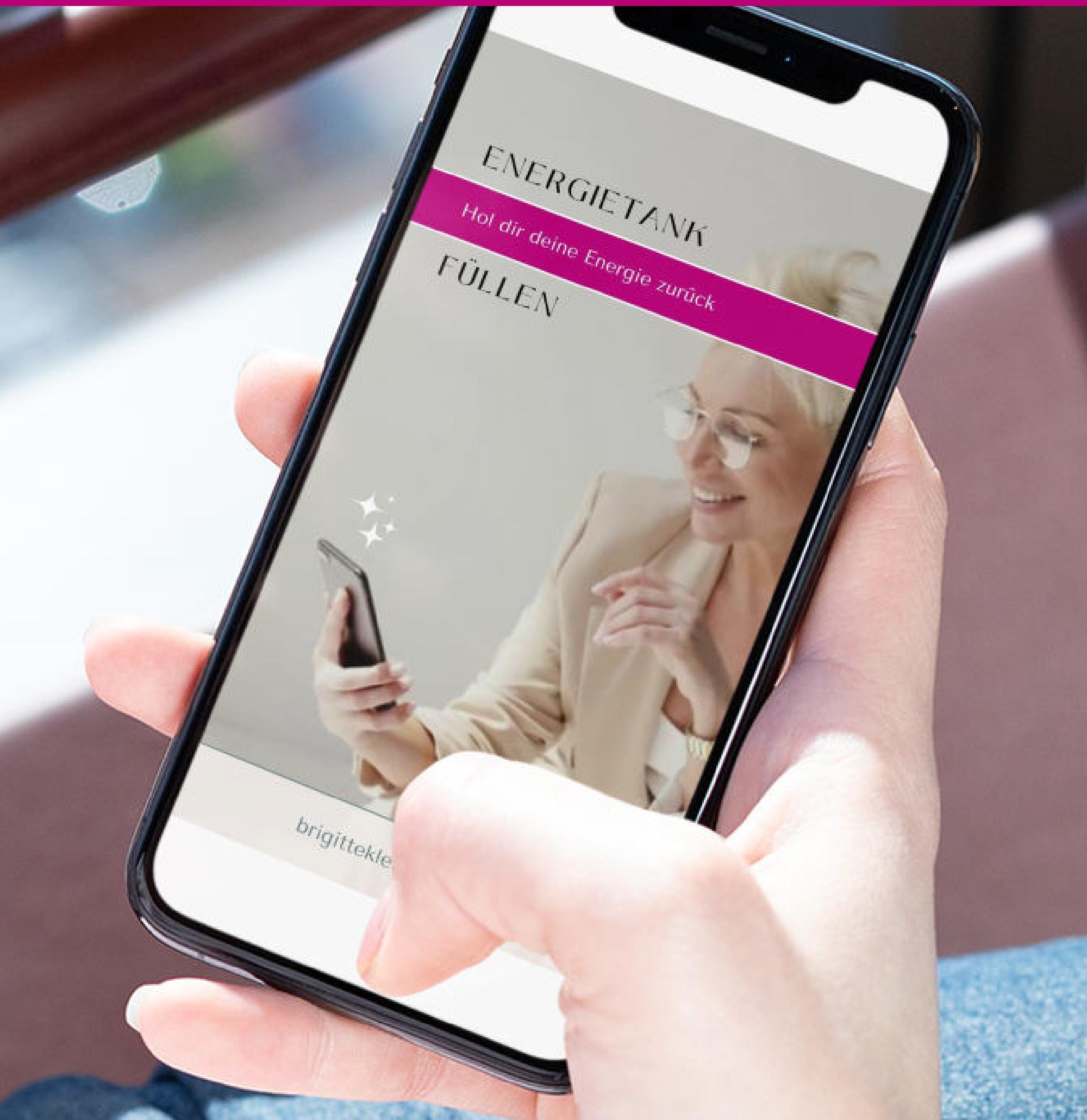


# 40 ENERGIE BOOSTER

Wie du den Alltag  
ohne Hamsterrad überlebst



# ENERGIE BOOSTER

Brigitte Kleinhenz

Wenn du dich fragst, wie bekomme ich das alles auf die Reihe, dann nutze diese Energie Booster . . .

**"It's magic"**

---

1

## WECKER

*Lass dich mit deiner Lieblingsmusik wecken.*

---

2

## DUSCHEN

*Beine und Arme so weit es geht von den Finger- und Zehenspitzen ansteigend nach oben mit kaltem Wasser abduschen.*

---

3

## WASSER ODER TEE

*Ingwerwasser, Grüner oder Rooibos Tee.*

---

4

## SONNENLICHT

*Schon wenige Minuten natürliches Sonnenlicht wirken wie eine Energiedusche und ist die natürliche Quelle für Vitamin D.*

---

5

## MUSIK

*Mach dir eine Playliste mit deinen Lieblingstiteln. Wenn du Energie brauchst klick auf Dauerschleife*

---

6

## TANZEN

*Verstärkt den Energie-Booster-Effekt noch indem du zu deinen Lieblingstiteln mittanzt.*

---

7

## DEHNE UND STECKE DICH

*Vor allem, wenn du viel am Arbeitsplatz sitzt, aber auch wenn du eine stehende Tätigkeit ausübst.*

# ENERGIE BOOSTER

Brigitte Kleinhenz

---

8

## POWERNAPPING

*Ein Nickerchen zwischendurch - max. 10-30 Minuten.*

---

9

## MACH MAL PAUSE

*Jeder braucht eine Pause, nicht nur, wenn du zur Toilette musst.*

---

10

## RELAXTIME

*Plane gezielte Entspannungszeiten in deinen Wochenplan.*

---

11

## FOKUS

*Konzentriere dich auf das Positive. Negative Gedanken rauben dir Energie.*

---

12

## VORFREUDE

*Ist die beste Freude.  
Freue dich auf ein positives Erlebnis das kommt.*

---

13

## SCHNUPPERN

*Hast du schon mal an einer Orange oder Zitrone gerochen? Der Knaller.*

---

14

## FRISCHES OBST

*Bananen, Heidelbeeren, Avocado (ja, das ist ein Obst)*

# ENERGIE BOOSTER

Brigitte Kleinhenz

15

## GEMÜSE

*Rote Beete und Grünes Blattgemüse sind absolute Powergemüse.*

16

## NÜSSE ALS SNACK

*Kürbiskerne, Haselnüsse, Mandeln (aber Achtung, das sind echte Energiebomben).*

17

## GETRÄNKE

*Grüne Smoothies und Kokoswasser*

18

## FETTHALTIGE FISCHE

*Hering, Lachs, Makrele und Aal haben die aktivsten Omega-3-Fettsäuren).*

19

## REDUZIERE ZUCKERKONSUM

*Durch Zucker altern unsere Zellen und wir bekommen Falten. Zucker beeinflusst auch unser Verhalten. Er macht aggressiver und emotional labiler.*

20

## BEWEG DICH REGELMÄSSIG

*Dopamin wird ausgeschüttet und du erhöhest die Sauerstoffzufuhr und verbesserst auch die Durchblutung.*

21

## KNETE DEINE OHREN

*Mit Zeigefinger und Daumen Ohrläppchen am Außenohr ein paar Minuten hoch und runter massieren. Macht dich fit und gibt mehr Energie.*

# ENERGIE BOOSTER

Brigitte Kleinhenz

22

## PROGRESSIVE MUSKELENTSPANNUNG

23

## DEINE MINUTE

*Schließe deine Augen und fokussiere dich für eine Minute nur auf deine Atmung.*

24

## RICHTIG DURCHATMEN

*4-6-8-Methode: Langsam und tief durch die Nase einatmen, bis vier zählen, die Luft anhalten, bis sechs zählen, langsam durch den Mund ausatmen und bis acht zählen.*

25

## QI GONG

*Sanfte Bewegungen bringen Ruhe und Energie.*

26

## ACHTSAMKEIT

*Such dir aus, welche Menschen dein Leben bereichern dürfen - viel zu oft umgeben wir uns mit toxischen Beziehungen.*

27

## WERTE

*Sei dir deiner Werte bewusst. Weil wir Dinge tun, die nicht mit unseren Werten zusammen passen, fehlt uns die Energie.*

28

## FÜHRE EIN ENERGIE- TAGEBUCH

*Was sind deine Energiequellen, was deine Energieräuber.*

# ENERGIE BOOSTER

Brigitte Kleinhenz

29

## ALLES ZU VIEL?

*Dann raus in den Wald und die Natur beobachten.*

30

## DANKBARKEITSTAGEBUCH

*Nutze es ganz besonders dann, wenn dir alles zu viel wird.*

31

## DENKE POSITIV

*Das ist die Wichtigste Investition in deine Gesundheit.*

32

## DIGITAL DETOX

*Wenn dir sowieso schon alles zu viel ist, dann schalte die sozialen Medien ganz bewusst aus. Eine Kollegin deinstalliert regelmäßig am Wochenende die App's.*

33

## ABSCHALTEN

*Lies ein Buch und träume dich in die Romanfigur und die Szenen.*

34

## HILF JEMANDEM ANDEREN

*Lade eine Nachbarin spontan zum Essen ein, mach einer fremden Person ein Kompliment und schenke jemandem dein Lächeln.*

35

## FREUDE UND GLÜCK

*Gib beidem deine absolute Priorität in deinem Leben. Mache immer mehr Dinge, die dir gut tun.*

# ENERGIE BOOSTER

Brigitte Kleinhenz

**36**

## GESUNDER SCHLAF

*Trinke keinen Kaffee mehr am Abend.*

**37**

## NACHTRUHE

*Schlafe mindestens 6-8 Stunden. Aber Achtung, wenn du länger schläfst, sorgt das dafür, dass du dich tagsüber eher erschöpft fühlst.*

**38**

## DUNKEL

*Schlafe im Dunkeln. Dadurch hast du einen gesünderen Schlaf.*

**39**

## SCHLAFRHYTHMUS

*Teste verschiedene Schlafens- und Aufstehzeiten und zieh es dann konsequent durch.*

**40**

## BALANCE HALTEN

*Finde eine gute Balance zwischen Belastung und Entspannung, damit dein Akku immer im grünen Bereich bleibt.*

**41**

## LACH MAL WIEDER

*Lachen ist eine absolute Frischekur für deinen Körper und deine Seele. Es schenkt dir Energie, setzt Glückshormone frei und bekämpft gleichzeitig noch Stress.*

...

# ENERGIE BOOSTER

Brigitte Kleinhenz

**Du kannst einiges tun, um deine Energie erfolgreich zu managen.**

*Fang heute damit an, denn Aufschieben ist der große Gegner guter Energie.*

**Mein Tipp für dich:**

*Suche dir 2-3 Tipps heraus und integriere sie ab sofort in deinen Alltag.*

*Stell dir eine Morgenroutine zusammen und probiere das mindestens 30 Tage lang aus.*

*Du wirst merken, dass sich dein Energilevel in diesem Monat merkbar ändert.*

*Wenn du weitere praktische und kostenfreie Tipps willst, trag dich gleich [hier in meinen Newsletter](#) ein.*

*Alles Liebe und viel Erfolg beim Umsetzen*

*Brigitte*

---

Kleinhenz Coaching  
Brigitte Kleinhenz

[www.brigittekleinhenz.com](http://www.brigittekleinhenz.com)

