

THOMAS SCHÄFER



Leseprobe

Thomas Schäfer

Keine Chance für Krafträuber

Wie Sie Ihre Lebensenergie schützen und aufladen. Das Schutzprogramm für die Seele

Bestellen Sie mit einem Klick für 16,99 €



Seiten: 288

Erscheinungstermin: 22. August 2016

Mehr Informationen zum Buch gibt es auf

www.penguinrandomhouse.de

Inhalte

- Buch lesen
- Mehr zum Autor

Zum Buch

Unsere Lebensenergie ist kostbar, wir sollten deshalb nicht zulassen, dass andere sie uns stehlen. Doch was tun, wenn der Chef beleidigend wird? Wenn die Kollegin mit endlosen Monologen nervt? Die Angestellte immer zu spät zum Date kommt? Der Partner in Gegenwart Dritter den Besserwisser raushängen lässt?

Mit vielen spannenden Fallbeispielen aus seiner Praxis schildert Thomas Schäfer, wie uns – bewusst oder unbewusst – seelische Energie geraubt wird. Immer hatte er für seine Klienten ein treffsicheres Gegenmittel zur Hand. Hier zeigt der renommierte Psychotherapeut, was sich gegen den alltäglichen Kraftraub unternehmen lässt: mit vier gezielten Schritten gegen Energieklau und zahlreiche Tipps, um die Lebenskraft wieder aufzuladen.



Autor

Thomas Schäfer

Thomas Schäfer, geboren 1960, arbeitet seit über 20 Jahren als Heilpraktiker mit den Schwerpunkten Psychotherapie und Familienaufstellungen. Neben systemischen Ansätzen integriert er auch Hypno- und Traumatherapie sowie Neuro-Linguistisches Programmieren in seine therapeutische Arbeit. Er ist Autor von zahlreichen erfolgreichen Büchern (u.a. des SPIEGEL-Bestsellers *Was die Seele krank macht und was sie heilt*), die in mehrere Sprachen übersetzt wurden.

Thomas Schäfer
Keine Chance für Krafträuber

Thomas Schäfer

Keine Chance *für* Krafträuber

Wie Sie Ihre Lebensenergie
schützen und aufladen

INTEGRAL

*Rache bedeutet das Eingeständnis
einer Kränkung.*

Seneca,
römischer Philosoph

*Die beste Art, sich zu rächen:
Nicht Gleiches mit Gleichem zurückzahlen.*

Marc Aurel,
römischer Kaiser und Philosoph

Inhalt

Einführung	11
Das Paradebeispiel eines Energievampirs	17
Vier Schritte gegen Energieklau	21
Erster Schritt: Prüfung mit der Körperwahrnehmung	21
Zweiter Schritt: Realitätsprüfung	22
Dritter Schritt: Energierücktransfer	24
Vierter Schritt: Handeln	24
Möglicher Zusatzschritt: Verzeihritual	25
Kraftraub in der Partnerschaft	29
Energieklau in der Kennenlernphase und am Beziehungsanfang	29
Energiediebstahl während der Beziehung	38
Energieklau zwischen Kindern und Eltern	84
Kinder bestehlen ihre Eltern	85
Eltern bestehlen ihre Kinder	104

Energieraub zwischen erwachsenen Kindern und Eltern	111
Eltern bestehlen ihre erwachsenen Kinder	111
Erwachsene Kinder bestehlen ihre Eltern	131
Energieklau durch Geschwister und Großeltern	136
Kraftraub im Beruf.	142
Grundregel: Keine persönliche Angriffsfläche bieten.	142
Energieklau am Arbeitsplatz	147
Energiediebe im Alltag, unter Freunden und Bekanntem	179
Kraftklau im Alltag und in der Gesellschaft	179
Energieraub unter Freunden und Bekanntem	203
Energieklau in der Psychotherapie	212
Der Therapeut bestiehlt den Klienten	213
Der Klient bestiehlt den Therapeuten	219
Sich selbst die Kraft stehlen	237
Einen Elternteil auf problematische Weise kopieren	237
Kraftraub durch Selbstmitleid	238
Hass, eine energetische Selbstsabotage	240
Energetischer Selbstmord: Jemandem den Tod wünschen	242
Gefährliche Energiestaubsauger	245
Alltägliche Energieschlucker	246

Häuser und Orte	249
Orte des Kraftverlusts	249
Orte, an denen man Kraft tanken kann	256
Energie schöpfen	261
Das Denken	261
Rückbindung an das Göttliche	262
Bewegung, Ernährung, Atem	270
Dank.	280
Quellenverzeichnis	281
Über den Autor	285

Einführung

Wer einen Dreitausender besteigt und sich anschließend erschöpft fühlt, der weiß in der Regel, wo er die Kraft gelassen hat. Wer sich jedoch für eine Stunde zu einem Gespräch mit einem Freund trifft und sich danach ebenfalls matt und ausgelaugt fühlt, der kommt in den seltensten Fällen darauf, was die Ursache dafür sein könnte: unfreiwilliger Energietransfer. Vielleicht hatte ihm sogar ein echter Energievampir seine Zähne in den Hals gebohrt?

Dicke Bücher sind darüber geschrieben worden, was denn »Energie« ist. Die Chinesen bezeichnen Energie als »Chi«, das sich in jedem Stein, jeder Pflanze, jedem Tier und jedem Menschen befindet. Alles, was existiert, reagiert mit seinem Chi energetisch auf seine Umwelt und die Umwelt wirkt wiederum zurück. Für unseren Umgang mit Energie genügt es völlig, sich immer wieder sensibel auf den Körper einzustimmen und theoretische Abhandlungen anderen zu überlassen.

Haben Sie im Gespräch mit einem bestimmten Menschen schon einmal auf Ihre Emotionen geachtet? Wurden Sie langsam innerlich wütend? Oder fühlten Sie sich eher von Langeweile eingekullt? Mussten Sie deshalb ständig gähnen und

haben sich selbst noch darüber gewundert? Möglicherweise hatten Sie hierbei eine Begegnung mit einem Energieauger.

Bekamen Sie während eines Gesprächs Beklemmungsgefühle oder einen Druck im Bauch? Haben Sie durch das, was der andere gesagt hat, *Angst* bekommen? Oder waren Sie *ärgerlich* auf jemanden? Oft, wenn Sie sich über das Verhalten eines anderen Menschen ärgern, hat er Ihnen erfolgreich Kraft gestohlen. Je mehr Sie sich geärgert haben, desto »erfolgreicher« war der Energietransfer beziehungsweise der Kraftraub. Wenn jemand nicht nur ab und zu, sondern *ständig* seine Saugwerkzeuge in das Fleisch seiner Mitmenschen gräbt, dann handelt es sich nicht um einen Energiedieb, sondern um einen menschlichen Energievampir. Energiedieb ist eigentlich jeder zuweilen – auch Sie und ich! Wir sind alle nur Menschen ...

Doch mit Vampiren wird es sehr ungemütlich, vor allem wenn sie uns in eine (psychische) Abhängigkeitssituation bringen. Sich anderen Menschen überzuordnen, ihnen zu drohen, sie zu mobben, ihnen Angst zu machen, sie lächerlich zu machen und so weiter, das ist das Tagesgeschäft der meisten Energievampire. Von dieser Sorte Mitmensch wird in diesem Buch vorzugsweise die Rede sein. Doch es gibt auch Vampire, die sich Ihnen sogar (scheinbar) unterordnen, sich ständig an Ihren Schoß heften, Ihre Unterstützung erbetteln und Sie dauernd nervig um Entscheidungshilfe bitten: Bettelvampire. Auch diese Sorte Energievampir saugt Sie aus! Im schlimmsten Fall können uns Energievampire derart schwächen, dass wir professionelle psychotherapeutische Hilfe benötigen. Schauen wir uns also näher an, wie Mitmenschen uns unsere Kraft stehlen.

Wenn uns jemand eine Beleidigung an den Kopf wirft, zum Beispiel: »Sie werden es niemals lernen, es ist hoffnungslos mit Ihnen!«, dann versucht er, uns Energie zu stehlen. Je mehr wir uns über ihn ärgern, desto mehr Energie verlieren wir an ihn. Die Philosophen Marc Aurel und Seneca, die ich eingangs zitierte, haben es ganz richtig verstanden: Nur wenn wir dem Verbalrowdy verweigern, auf die gleiche Ebene mit ihm zu gehen, ihn nämlich ebenfalls fertigzumachen, nur dann bleibt unsere Kraft bei uns.

Wie jedoch reagiere ich am sinnvollsten, wenn mich jemand am Arbeitsplatz ständig zur Schnecke macht, meine Kinder mich mit einem Fußabtreter verwechseln, mein Partner beziehungsweise meine Partnerin ständig an meiner Figur, meinen Eigenheiten und anderem herumnörgelt? Genau davon handelt dieses Buch. Es handelt von den unterschiedlichsten Arten des Energieklaus, wobei – zugegeben – die meisten unbewusst geschehen.

Nicht wenige »Techniken« des Energieklaus kommen in mehreren Lebensbereichen vor, beispielsweise das Schweigen. In der Partnerschaft hat fast jeder schon einmal Kontakt damit gehabt. Als Autor musste ich mich entscheiden, welchem Kapitel ich es zuordne. Ich habe die Diebstahltechniken schließlich jeweils dem Kapitel zugeordnet, bei dem es mir in meiner Praxis am häufigsten begegnet ist. Das Schweigen lernte ich am häufigsten in der Paarbeziehung kennen: Oft sind es dort die Männer, die keine Worte mehr finden können oder wollen. Das Schweigen als »Methode« kommt jedoch auch im Beruf, im Umgang mit Kindern und in anderen Bereichen häufig vor, sodass dieses Thema deshalb in mehreren Kapiteln angesprochen wird. *Wie* ich nämlich mit

Schweigern am Arbeitsplatz umgehe, muss nicht identisch sein mit möglichen Lösungen in der Beziehung oder im Umgang mit Kindern. Generell gilt: Sie finden fast jeden der hier dargestellten Saugertypen in (fast) jedem Lebensbereich.

Schweigen in der Paarbeziehung kann zäh sein und uns viel Kraft verlieren lassen. Wer seinem Ehemann zum x-ten Male die Frage stellt: »Wo ist eigentlich die Zärtlichkeit in unserer Beziehung geblieben? Mir kommt alles so leblos zwischen uns vor ...« und nur betretenes Schweigen erntet, der ist irgendwann mit den Nerven am Ende. Je intensiver die Frau eine Antwort einfordert, desto mehr Kraft verliert sie an den Partner. Das sollte ihr bewusst sein. Im Kapitel zur Partnerschaft werden an vielen Beispielen typische Machtspielchen und Energiekonstellationen aufgezeigt. Es ist kein Zufall, dass dieses Kapitel das ausführlichste dieses Buches ist, denn auf diesem Feld bekomme ich als Therapeut stets die meiste Arbeit.

Aber auch Kinder rauben uns oft den letzten Nerv. Welcher Vater, welche Mutter wüsste das nicht? Wie kann man den süßen kleinen Vampirmonstern effektiv im sozialen Lernen helfen und dabei dennoch »ressourcenschonend« mit der eigenen Kraft umgehen?

Dazu gleich ein Beispiel: Luisa war wegen eines psychosomatischen Problems in meiner Praxis. Eines Tages suchte sie Unterstützung in einer Erziehungsfrage: »Immer muss ich es als Mutter sein, die es nicht mehr aushält, dass die stinkenden Kleidungsstücke meines zwölfjährigen Sohnes Finn übers Zimmer verstreut herumliegen. Außerdem will ich eine Waschmaschine fertig machen! Also gehe ich in sein Zimmer, sammle die Wäsche ein und mache eine Trommel fertig.

Denn obwohl ich ihm x-mal am Tag sage, er soll seine Klammotten ins Bad tragen, macht er es nicht! So geht das seit Ewigkeiten. Ständig bitte ich ihn auf Knien, er soll endlich Ordnung halten und bitte schön selber die dreckigen Sachen in den Korb im Bad werfen, der für die Wäsche vorgesehen ist ...«

»Und dabei verlieren Sie ständig Energie«, unterbrach ich sie.

»Genau!«, bestätigte Luisa.

Wie diese Geschichte endete, wie Luisa es schaffte, ihrem Sohn zum nächsten Entwicklungsschritt zu verhelfen und zusätzlich viel Energie zu sparen, das können Sie ausführlich im Kapitel über Eltern und Kinder nachlesen. Dort finden sich auch zahlreiche andere Beispiele vom Energieklau der Kinder und wie man ihn problemlos zum Nutzen aller auflöst.

Was Sie in diesem Buch über den sinnvollen Umgang mit der eigenen Kraft lernen, hilft – wenigstens zum Teil – ebenfalls in Lebenssituationen, in denen Sie energetisch geschwächt sind. Jeder kann nachvollziehen, wie schwer man die Kraft bei sich behält, wenn ein naher Angehöriger gestorben ist, wenn wir schwer krank sind oder es unserem Kind nicht gut geht. Auch wirkt nicht jeder Ort, an dem wir uns aufhalten, energetisch neutral. Wie wir sehen werden, gibt es Orte, an denen man Kraft erhält, und solche, an denen man Kraft verliert.

Erwarten Sie hier bitte keinen längeren Vampir-Fragebogen-Test zum Selbstankreuzen mit Punktauswertung, über die Sie Ihre »Vampirgefährdung« kennenlernen. Ebenfalls gibt es hier auch keinen Test, der ihren Partner »überprüft«.

Solche Tests gaukeln aus meiner Sicht nur eine scheinbare Objektivität vor. Diese Art von Ratgeberbuch halten Sie hier nicht in den Händen. Und natürlich kann dieses Buch auch nicht dem Anspruch gerecht werden, alle möglichen Arten von Energiediebstahl vollständig aufzuzeigen.

Mir als Autor ging es um etwas anderes: Sie als Leser sollen sensibilisiert werden für jede Art von Energieklau, egal ob im Beruf, in der Partnerschaft, unter Freunden, im Straßenverkehr oder wo auch immer. Und natürlich sollen Sie Hinweise erhalten, wie Sie kräftesparend mit diesen Energieräubern umgehen und womöglich länger anhaltende »Spenderverhältnisse« beenden können. Eigene Kapitel gibt es auch darüber, wie Sie aufhören, sich durch problematische Verhaltensmuster selbst Kraft zu stehlen, und wie Sie Ihre geleerten Tanks »umweltverträglich« wieder auffüllen können. Auch spirituelle Aspekte möchte ich gelegentlich ansprechen.

Das Paradebeispiel eines Energievampirs

Damit Ihnen gleich ganz plastisch vor Augen tritt, was denn ein Energievampir ist, möchte ich mit einem drastischen Beispiel beginnen. Aus der folgenden Geschichte können Sie sehr viel Typisches über Energievampire lernen.

Natürlich findet auch in der Schule Energieklau statt. Schüler stehlen Lehrern die Kraft und umgekehrt. Und selbstverständlich gibt es dort auch Energievampire. Simon, einer meiner Klienten, berichtete von einer tief prägenden Erfahrung mit einem solchen Energievampir. Es handelt sich um den Lateinlehrer seiner Gymnasialzeit, den alle Schüler Opa Puh nannten, und zwar weil er schon älter war, etwas schwerfällig ging und besonders im Sommer unter der Hitze stöhnte: »Puh, ist das heute heiß«, ächzte er immer. Als Opa Puh zum ersten Mal in die Klasse kam, stellte er sich mit den Worten vor: »Ich bin Oberstudienrat Dr. Patschenke. Ich beglückwünsche euch dazu, dass ihr mich als Lateinlehrer erhalten habt. Dieses Privileg haben nicht alle! Eines müsst ihr nämlich wissen: In ganz Deutschland gibt es nur zwei gute Lateinlehrer, meinen Freund Dr. Wurmlinger in München und

mich. Alle anderen sind Nullen! Die anderen Lehrer wissen noch nicht einmal, wie man das c im Lateinischen korrekt ausspricht ...«

Energievampire stellen sich nicht selten in krankhafter Weise über ihre Mitmenschen: Je höher man sich selbst stellt, desto tiefer fallen nämlich die anderen und zum Saugen ist diese Höhendifferenz eine hervorragende Ausgangslage, da die langen Zähne von oben viel besser in den Hals eindringen können ... Der Vampir will der Boss sein, um ungehindert zubeißen zu können.

Simon fand die Worte seines Lehrers damals schon merkwürdig. Immerhin gab es am Gymnasium noch einige andere Lateinlehrer! Waren das alles Nieten? Es war bekannt, dass alle im Lehrerkollegium Opa Puh verachteten. Wer ist so verrückt, nur sich und seinen besten Freund als Lateinlehrer gelten zu lassen? Außerdem hatte Opa Puh noch viele andere Marotten. Die Verachtung durch seine Kollegen quälte ihn. Und was macht man, um energetisch wieder Oberwasser zu bekommen? Genau! Man stürzt sich mit seinen Vampirzähnen auf die Schwächsten, die in der Umgebung zu finden sind. Im Fall einer Schule sind das die Schüler. Sie mussten es büßen!

Simon und zwei weitere männliche Mitschüler waren die bevorzugten »Nahrungsquellen« des Lateinvampirs. Schon nach kurzer Zeit beschied Opa Puh Simon: »Du bist eine Niete! Niemals wirst du Latein lernen! Bei Menschen wie dir ist jede pädagogische Bemühung ein Werfen von Perlen vor die Säue!«

Mit so einer Entmutigung entzog er Simon dauerhaft die Chance, sich mit Latein anzufreunden. Außerdem

programmierte er den Schüler auf Dauer auf schlechte Noten in diesem Fach. Durch ständiges Lächerlichmachen und Demütigen vor den Mitschülern saugte er Simon über Jahre hinweg energetisch aus.

Heute weiß Simon, dass Opa Puh ein ganz armes Würstchen war. Er litt unter der Ausgrenzung und Verachtung der Kollegen. Für ihn gilt, was für die meisten Vampire gilt: Sie leiden unter großer *Angst!* Oft ist es Angst vor Isolation. Vampire am Arbeitsplatz leiden manchmal unter Existenzängsten oder dem Wahn, entlassen zu werden, und müssen deshalb aus ihrer Sicht »vorbeugen«.

Nur durch Energievampirismus konnte Opa Puh sein schwaches Selbstwertgefühl stabilisieren. Genau dies ist ein häufiges Merkmal für Energievampire: Sie haben zu wenig Selbstwertgefühl. Als Opfer suchen sie sich Mitmenschen, die ebenfalls wenig Selbstwertgefühl haben, jedoch nicht den Weg des Vampirismus eingeschlagen haben.

Um weitere populäre Techniken von Energievampiren zu studieren, schauen wir noch einmal Opa Puh bei seinem schlimmen Treiben zu. Schließlich sollen Sie Vampire in Zukunft gut erkennen können. Simon hatte selbstverständlich immer schlechte Lateinnoten; er war darauf programmiert worden. Das Ritual der Rückgabe von Klassenarbeitsheften sprach für sich. Die Hefte waren sortiert: Zuerst wurden die Einser und Zweier verteilt ... Simon kam stets am Ende dran: Opa Puh nahm das Heft in die rechte Hand und warf es aus dem Handwinkel durchs ganze Klassenzimmer in Richtung letzte Reihe, wo Simon saß. Der konnte das Heft fast nie auffangen. Es landete meist vor dem Tisch auf dem Boden. Simon musste also eigens aufstehen und es vom Boden

aufheben – eine besondere Demütigung vor den Mitschülern. Parallel zu diesem Wurf sprach Oberstudienrat Dr. Pat-schenke stets dieselben Worte: »Messmer (Simons Nach-name), det war wohl wieder nüscht, wa?«

Einmal schien Opa Puh eine zusätzliche Energieübertra-gung zu benötigen, denn er sagte zu Simon, als dieser falsch konjugierte: »In deiner Familie gab es bestimmte viele Geis-tesschwache, oder?«

Simon schwieg – leider! Die ganz Klasse lachte. Ein Vampir isoliert sein Opfer gern, indem er es vor anderen erniedrigt und der Lächerlichkeit preisgibt.

Wenn Sie dies nun gelesen haben, überlegen Sie einmal: Gibt es in Ihrem Bekanntenkreis oder an Ihrem Arbeitsplatz jemanden, der Ähnlichkeiten mit Opa Puh hat? Schläge un-ter die Gürtellinie, wie der gerade beschriebene, sind typisch für die schlimmeren unter den Energievampiren.

Vier Schritte gegen Energieklau

Die folgenden vier Schritte sind bei jeder Art von Energieklau hilfreich, außer wenn es um Ihre (jüngeren) Kinder geht. Energieklau durch Kinder und Jugendliche beendet man mithilfe des »Konsequenzprinzips«, wie es im Kapitel »Energieklau zwischen Eltern und Kindern« beschrieben wird.

Erster Schritt: Prüfung mit der Körperwahrnehmung

Für Sie als Opfer ist der erste Schritt das Erkennen des Umstands, dass Sie in den »Spendermodus« geraten sind. Nach dem Lesen dieses Buches wird Ihre Sensibilität dafür mit Sicherheit größer sein als vorher. Konkret lautet der erste Schritt im Falle eines Falles: Spüren Sie aufmerksam in Ihren Körper hinein. Bemerken Sie einen Druck im Magen, einen Kloß im Hals, fühlt sich Ihr Körper irgendwie schlecht an, seit eine bestimmte Person mit Ihnen zusammen war oder noch ist?

Zweiter Schritt: Realitätsprüfung

Machen Sie nun die Realitätsprüfung: Stimmt das überhaupt, was Ihnen gesagt wurde? Vielleicht ist es Unsinn. Wenn Sie am Wahrheitsgehalt zweifeln, reden Sie mit Ihren Freunden über das, was der mutmaßliche Energieräuber sagte, um sich bestätigen zu lassen, dass es nicht stimmt.

Je nachdem, ob es sich um Ihren Chef, einen Kollegen, Ihren Partner oder wen auch immer handelt, müssen Sie prüfen, ob dem Angreifer ein offenes Nein entgegengesetzt werden soll. Was also tun, wenn die Botschaft inhaltlich nicht richtig ist? Wenn es sich um den Chef handelt, reicht oft ein »inneres Nein«, wobei Sie ganz ruhig und entspannt Ihre Dinge weitermachen wie bislang. Bei Ihrem Partner, Ihrer Partnerin sind womöglich offene Worte angebracht.

Jedenfalls muss Ihnen selbst klar werden, dass die Botschaften des Energiediebs Unsinn sind, den man nicht ernst nehmen darf. Handelt es sich beim Chef oder einem Bekannten wirklich um einen Energievampir, schrumpft der Energieklau direkt auf die Hälfte, sobald man den Räuber als das sieht, was er ist: ein armes Würstchen, so wie Opa Puh. Dieses innere Bild entkrampft so intensiv, dass es nach innen entlastend wirkt. Es fördert auch Ihre Kreativität, dem Räuber etwas Passendes entgegenzusetzen. Im Fall von Opa Puh war das jedoch sehr schwierig: Kinder haben gegen Erwachsene einfach schlechte Karten. Nur das Einschalten der Eltern hätte eventuell den Vampirismus stoppen können.

Ich möchte nicht den Eindruck erwecken, dass hinter jedem Baum ein missgünstiger Mitmensch oder ein Energievampir auf Sie lauert. Nicht jeder, über den ich mich ärgere,

ist ein Energiedieb! Wenn ich gewissenhaft Schritt zwei (Realitätsprüfung) mache, kann ich das schnell erkennen. Ein Beispiel: Ich gerate in eine Polizeikontrolle, bei der ich damit konfrontiert werde, dass ich fünfundzwanzig Kilometer pro Stunde zu schnell gefahren bin. Es wird richtig teuer und nun ärgere ich mich über den Polizisten. Ich bekomme fast all die Symptome, die oben als typisch für eine Begegnung mit Energiedieben beschrieben sind. Hat der Polizist mir nun Energie gestohlen? Würde die eingangs gegebene Definition vollständig sein, dann wäre dies so. Doch natürlich stiehlt mir der Polizist keineswegs Kraft. Er macht nur gewissenhaft seine Arbeit.

Wenn ich mich schon ärgern will, dann sollte ich mich über die vorher nicht bedachten Folgen meines eigenen Verhaltens im Straßenverkehr aufregen. Tatsächlich findet auch in diesem Beispiel eine Art von Energieklau statt: Ich selbst verschleudere meine eigene Kraft, solange ich mich über mich ärgere. Ich stehle mir selbst Kraft!

Meine Selbstsabotage in Sachen Energie hört schlagartig auf, wenn ich einfach die Verantwortung für mein Verhalten übernehme: »Ich habe einen Fehler gemacht und in Zukunft mache ich es besser!« Wer also innerlich zu seinen Fehlern steht und bereit ist, die Folgen zu tragen, der gibt keinerlei Energie ab. Nicht selten sind wir selbst im Alltag die eifrigsten Diebe unserer Kraft, weswegen auch diesem Thema ein eigenes Kapitel gewidmet ist.

Dritter Schritt: Energierücktransfer

Sie holen sich Ihre Energie wieder vom Dieb zurück, indem Sie *innerlich* sagen: »Die gestohlene Kraft nehme ich wieder zurück zu mir! Sie gehört mir!« Ob Sie es glauben oder nicht, dieses kleine Ritual bringt nicht nur die geklaute Kraft zurück, sondern es signalisiert dem Dieb *unbewusst*, dass Sie ihm als jederzeit offene »Tankstelle« nicht mehr zur Verfügung stehen. Zwar dürfen Sie nicht erwarten, dass er keine weiteren Angriffe mehr startet, doch wenn Sie konsequent bleiben, bessert sich die Situation deutlich.

Vierter Schritt: Handeln

Schließlich folgt Schritt vier mit der Frage: Welche Maßnahmen sind jetzt notwendig? Wenn es sich beim Energiedieb beispielsweise um Ihren Partner oder Ihren erwachsenen Sohn handelt, müssen Sie möglicherweise einmal Tacheles mit ihnen reden. Geht es um Ihren Chef, empfiehlt sich meist ein taktischeres Vorgehen. Bei Mitarbeitern am Arbeitsplatz bieten sich oft verschiedene Strategien an. Einerseits geht es darum, welche Maßnahme zu Ihnen als Mensch passt. Andererseits ist nicht bei jedem Energieklau jede Maßnahme sinnvoll. Man muss prüfen, was unter den gegebenen Umständen Erfolg verspricht. Dafür braucht es gesunden Menschenverstand. Was häufig sehr wirksam ist: Lächeln! Wenn Sie es schaffen, einigermaßen natürlich zu lächeln, merkt der Energiedieb, dass Sie souverän mit seiner Attacke umgehen können und kein geeignetes Daueropfer sind. Ein gezwungenes,

eingefrorenes »Tigerlächeln« hilft jedoch nicht weiter, sondern macht alles nur noch schlimmer. Wenn Sie es nicht schaffen, in solch einer stressigen Situation natürlich zu lächeln, probieren Sie besser andere Strategien aus.

Manchmal ist der Energievampirismus so schlimm, dass Sie fachliche Unterstützung benötigen, zum Beispiel einen Psychotherapeuten an Ihrer Seite, einen Arzt, den Betriebsrat ...

Weil Schritt vier in kein Schema passt, muss er jedes Mal aufs Neue gefunden werden. In den folgenden Kapiteln geht es vor allem darum, je nach Fall einen vernünftigen vierten Schritt zu finden. Die vielen noch folgenden Fallgeschichten werden Ihnen helfen, selbst ein entsprechendes Finger-spitzengefühl dafür zu entwickeln, was als Gegenmaßnahme sinnvoll getan werden kann.

Möglicher Zusatzschritt: Verzeihritual

Wenn Sie Lust haben, eine besondere Methode auszuprobieren, gibt es hier einen Zusatzschritt, den man mit Punkt drei oder vier kombinieren kann. Damit deutlich wird, worum es geht, folgt zunächst eine Geschichte aus meiner Praxis:

Marianne lebte seit zehn Jahren in ihrem kleinen Häuschen am Rand eines schönen Kiefernwaldes. Beim regelmäßigen Spaziergehen im Wald traf sie ständig die Dame vom Haus nebenan, eine Witwe. Ihr Mann war schon verstorben, noch bevor Marianne in das Dorf kam. Nachdem die Dame vor fünf Jahren ihren Beruf als Lehrerin an den Nagel gehängt hatte, ging sie noch öfter spazieren als zuvor.

