



Ihr Leben soll wieder Ihnen gehören!

*Haben Sie jederzeit ein offenes Ohr für die Probleme Ihrer Mitmenschen? Und fühlen Sie sich oft erschöpft — scheinbar ohne Grund? Dann sind Sie wohl in die Falle von sogenannten **ENERGIE-VAMPIREN** geraten...*

von GABRIELE WIMPLER

MIT SICHERHEIT KÖNNEN SIE für die meisten Stimmungstiefs in Ihrem Leben den einen oder anderen rationalen Grund nennen: Stress in der Arbeit oder mit dem Partner, ein krankes Kind zu Hause oder andere Belastungen. Es ist jedoch gut möglich, dass Sie Ihre Herausforderungen viel leichter meistern würden, säße Ihnen nicht noch ein heimlicher Energieräuber im Nacken.

Die Vampire wollen Ihr Mitleid

Energievampire sind Menschen, die dafür sorgen, dass Sie sich schwach fühlen. Diese Menschen wissen genau, welche Knöpfe sie drücken müssen, um das schlechte Gewissen von hilfsbereiten Menschen zu aktivieren. Es kann sich um Arbeitskollegen, Freunde oder sogar um Familienmitglieder handeln. Deswegen sollten Sie lernen, die Energievampire in Ihrem Leben zu meiden. Doch wie erkennt man diese überhaupt? In erster Linie, in dem man wachsam beobachtet. Menschen, die keinen Zugang zur eigenen Lebensenergie haben, saugen an den Energiereserven ihres Umfeldes. Sie verharren häufig in der Opferrolle, um von ihrem Umfeld Mitleid zu erhalten. Ihr Leben kreist nur um Probleme und Ängste – damit laugen sie ihre Mitmenschen emotional und psychisch förmlich aus. Folgende Fragen helfen Ihnen zu erkennen, ob es in Ihrer Umgebung einen Energieräuber gibt:

- 1 — Reagieren Sie gereizt oder aggressiv auf jemanden, ohne den Grund dafür zu kennen?
- 2 — Vermittelt Ihnen eine bestimmte Person ein schlechtes Gewissen?
- 3 — Haben Sie das Gefühl, dass jemand Macht über Sie ausübt oder Sie ausnützt?

Gabriele Wimpler ist Expertin für Persönlichkeitsentwicklung und Motivation, Top-100-Trainerin, Speakerin und Autorin. www.gabriele-wimpler.at



Visuelle Schutzschilder aufbauen und notfalls den Kontakt abbrechen: Das hilft gegen Energieräuber.

- 4 — Fühlen Sie sich oft für die Probleme anderer Menschen verantwortlich?
- 5 — Fühlen Sie sich alleine, wenn Sie mit einer bestimmten Person zusammen sind?

Lassen Sie sich Ihre Energie nicht rauben!

Folgende Tipps können Ihnen helfen:

1 — **SETZEN SIE KLARE GRENZEN.** Selbst wenn der Energieräuber früher ein enger Freund oder sogar Partner war, haben Sie jedes Recht, sich abzugrenzen. Formulieren Sie deutlich Ihre Bedürfnisse und Gefühle. Lernen Sie JA zu sagen zu den Dingen, die Ihnen guttun. Und NEIN zu Negativem, nicht nur zu Menschen, sondern auch zu Drama-Nachrichten und zu Informationsüberladung.

2 — **ENERGETISCHE LICHT-KUGEL.** Höllen Sie Ihre Aura in eine energetische Schutzschicht. Entspannen Sie sich und atmen Sie ein einige Male tief ein und aus. Spüren Sie, wie Sie in alle Richtungen ein großer Ball aus hellem Licht umgibt. Visualisieren Sie nun am Rand Ihrer Lichtkugel eine goldene Schicht, die wie ein Schutzschild wirkt. Wiederholen Sie in Gedanken 3x folgenden Satz: „Ich bin in Sicherheit und geschützt – nur positive Energien können zu mir durchdringen.“ So bleibt Ihre wertvolle Lebensenergie bei Ihnen.

3 — **KONTAKT VERMEIDEN UND ZURÜCKZIEHEN.** Wir sollten niemanden vor den Kopf stoßen, doch wenn uns ein Mensch permanent schadet, haben wir keine andere Wahl als ihn loszulassen und uns zurtückziehen. Schon aus Selbstachtung! Das ist nicht immer einfach. Machen Sie sich jedoch bewusst, dass dies ein wichtiger Schritt zurück in ein selbstbestimmtes, glückliches Leben ist. — 