

# “ Mehr Lebensenergie ”



In 5  
Schritten  
zu...

## “Kraftvoller Energie: So steigerst du deine Vitalität nachhaltig”

“Nutze bewusst deine Energie für mehr Erfolg, Glück und Gesundheit:  
5 Schritte, um leichter zu leben.”

[www.reichanlebensenergie.de](http://www.reichanlebensenergie.de)

Anita  Griehl  
*Reich an Lebensenergie*

Ein wichtiger, erster Schritt für mehr Energie ist das bewusste Atmen. Dadurch strömt Energie in deinen Körper und baut dich kraftvoll auf. Mit den weiteren Tools kannst du dein Leben in eine selbstbestimmte, freie und leichte Lebensführung verwandeln. Das Schöne daran ist, du hast alles dabei und brauchst keinerlei Zusätze dafür. Diese Lebenspraxis kannst du jederzeit anwenden und intensivieren. In diesem Beitrag zeige ich dir, wie du deine Lebensweise energievoll und positiv veränderst.

## Der Inhalt des Workbooks

1. Schritt: Atme bewusst
2. Schritt: Bewege dich aktiv
3. Schritt: Nutze deine Gedanken
4. Schritt: hilfreiche Meditation
5. Schritt: Gehe in die Eigenverantwortung



# 1. Schritt: Atme bewusst

Bewusstes Atmen bringt mehr Luft, Licht und Energie in dein Körper-Energie-System. Meist atmen wir eher flach und zurückhaltend und bei ängstlichen Situationen halten wir sogar die Luft an. Das ist wenig förderlich und tut uns auf Dauer nicht gut. Denn wenn wir die Luft anhalten, schneiden wir uns von der Energie ab und schaffen körperliche Probleme.

Wir sind energetische Wesen, die in einem materiellen Körper wertvolle Erfahrungen machen. Der sichtbare Körper ist nur ein Siebtel von dem, was uns ausmacht; der Rest ist unsichtbar, jedoch spürbar und erlebbar. Außer unserer sichtbaren Statur sind unsere Wahrnehmungen, wie Gedanken, Gefühle und alle Erfahrungen, die wir erlebt haben, in unserem Energiesystem gespeichert. All das hat Auswirkungen auf unser Leben. Je nachdem, ob wir schöne oder belastende Erlebnisse hatten, spielt das eine Rolle in unserem Alltag. Mit einer tiefen und bewussten Atmung können wir diese aufspüren und verändern.



Ich stehe im Garten bei meiner bewussten Atemübung.

Mit einer bewussten Atempraxis kannst du deine Lebensqualität verbessern. Wenn du tief in deinen Bauch atmest, gibst du deinem Körper das Signal, dass er dir wichtig ist. Du massierst damit deine inneren Organe und bringst Luft, Licht und Energie in deinen Bauchraum. Deine Lungenflügel können sich ausdehnen und werden gekräftigt, wenn du zusätzlich tief in deinen Brustkorb atmest. So stärkst du dein Vertrauen in deine Umwelt und gibst dir die eigene Wertschätzung, die du brauchst.

## Energieaufbau mit bewusster Atmung

Wie kannst du deine Energie mit der bewussten Atmung aufbauen? Hierzu zeige ich dir eine Übung, die du ganz leicht in deinen Alltag integrieren kannst.

### Übung:

- Suche dir einen Ort, an dem du ungestört bist. Am besten in freier Natur, die dich zusätzlich bei deiner Energiearbeit unterstützt.
- Stelle dich aufrecht und hüftbreit hin und schließe deine Augen.
- Atme ganz bewusst und tief durch die Nase in deinen Bauchraum und Brustraum. (Bitte ohne Anstrengung.)
- Stelle dir vor, wie Licht, Luft und Energie in dein Körper-Energie-System fließt. In jeden Winkel deines Körpers und in jede einzelne Zelle.
- Beim Ausatmen lässt du die Luft durch deinen Mund wieder ausfließen. (Das darf auch laut sein)
- Stelle dir vor, wie dabei belastendes aus deinem Körper-Energie-System ausfließen kann.
- Mache mindestens 10 solche tiefen Atemzüge in deinem eigenen Atemrhythmus.
- Spüre und lausche, was sich in dir verändert. (Entspannung, mehr Energie, Leichtigkeit usw.)
- Bewege dich wieder, öffne deine Augen und achte darauf, was du an Veränderungen wahrnimmst. (mehr Weitsicht, Wärme, lockere Schultern, mehr Kraft und Vitalität)

Diese Übung kannst du auch im Liegen durchführen, kurz vor dem Einschlafen oder kurz vor dem Aufstehen. Das ist wunderbar für eine entspannte Nachtruhe oder für einen energievollen Tag. Noch wertvoller ist diese Übung, wenn du sie in deinen Bewegungen einbaust. z. B. beim Spaziergehen. Weitere Übungen und Energie-Impulse bekommst du in meiner [Energiegruppe](#).

## 2. Schritt: Bewege dich aktiv

Aktive Bewegung ist tief in unserem Körper verankert, denn das ist unsere Natur. Wir sollen uns bewegen, um beweglich zu bleiben. Das ständige Sitzen ist nicht förderlich und sollte mit Bewegungen ausgeglichen werden. Empfohlen wird oft, die Gegenbewegungen zu machen, damit die Bandscheiben genügend versorgt werden. Das bedeutet, nach einer sitzenden und nach vorne gebeugten Haltung sollte eine gestreckte oder nach hinten geführte Bewegung erfolgen.

Das bedeutet nicht, dass du jetzt Sportlerin oder Sportler werden musst oder in die Muckibude gehen sollst. Sondern bewusster mit deinen Alltagsbewegungen umgehst und diese beachtest. Das beginnt schon dabei, dass du mehr Schritte einplanst und nicht nur vor Haustüren oder Geschäftstüren parkst. Das heißt auch, dass du die Treppen benutzt, statt mit dem Fahrstuhl zu fahren.



Ich bin in Bewegung für mehr Energie.

## Übung:

- Suche dir einen Platz, an dem du ungestört bist.
- Stelle dich hüftbreit und aufrecht hin.
- Strecke deine beiden Arme über deinen Kopf und atme dabei tief ein.
- Beuge deine Arme runter bis zu den Füßen und atme dabei kraftvoll aus.
- Führe deine Arme wieder nach oben über deinen Kopf und atme ein.
- Beuge dich so nach hinten und atme aus.
- Richte dich mit deinen Armen wieder nach oben aus und atme ein.
- Führe von dieser Stellung beide Arme nach rechts und atme aus.
- Dann richte dich mit deiner Einatmung wieder nach oben.
- Beuge deine Arme dann nach links und atme kräftig aus.
- Gehe wieder in die Ausgangsstellung mit, den gestreckten Armen nach oben und atme ein.
- Wiederhole das Ganze mindestens dreimal.

Mit dieser Atem-Bewegungsübung kommst du in deine innere Mitte und schaffst einen energetischen Ausgleich. Du erhöhst damit deine Energie, machst Gegenbewegungen und förderst deine körperliche und geistige Beweglichkeit. Dabei integrierst du die Energie von Gegenwart, Vergangenheit und Zukunft. Nach dieser Übung fühlst du dich frisch, wach und kraftvoll. Probiere es mal aus und berichte mir davon.

Zur Verstärkung kannst du deine geistigen Bewegungen mit dazu nehmen und weitere Energie aufbauen. Wenn du mehr über Energiearbeit wissen möchtest, kannst du hier mehr erfahren: [Was ist Heilenergetik?](#)

Und [10 Gründe, warum ich die Heilenergetik liebe!](#)

## 3. Schritt: Nutze deine Gedanken

Geistige und körperliche Beweglichkeit sind kombiniert mit unserem Denksystem und können bewusst gesteuert werden. Je nachdem, wie wir denken, in sorgenvollen oder negativen Betrachtungsweisen sind, ist es jederzeit möglich, das zu verändern. Wenn du mehr negativ ausgerichtet bist, dich oft beschwerst und andere verurteilst, schadest du dir selbst. Deine Energie geht in den Keller und du bekommst mehr belastende Situationen präsentiert.

Das Gleiche gilt auch für die schönen und unbelasteten Denkstrukturen. Je positiver und toleranter du denkst, desto mehr Schönes und Erfreuliches kommt auf dich zu. Du sendest dadurch aus, dass du voll Vertrauen und Zuversicht in die Zukunft blickst, so führt dich deine Energie in eine glücklichere Richtung. Zuerst ist es wichtig, dass dir deine Gedankengänge bewusst sind. Diese ins Bewusstsein zu bringen, kannst du mit gezielten Fragen und der nächsten Übung.



Ich stehe im Garten und reflektiere meine Gedanken

## Übung:

- Nimm dir etwas Zeit, um deine Gedanken des Tages zu erkennen und notiere sie.
- Was denkst du den ganzen Tag? Welche Endlosschleifen finden in deinem Kopf statt?
- Sind es eher negative oder positive Denkmuster?
- Spüre in diese Denksituationen und lass negative Gefühlsregungen bewusst zu.
- Atme tief in den Bauch und bejahe innerlich alles, was sich bei dir zeigt.
- Sind es sabotierende oder abwertende Denkipulse?
- Bewerte nichts und akzeptiere, was da ist.
- Durch die Annahme deiner Denkausformungen, entspannt sich deine Gefühlssituation.
- Triff dann eine kraftvolle Entscheidung, künftig mehr positive und erfreulichere Denkrichtungen einzubauen.
- Bereite dir positive Wörter oder Sätze vor, die du in deiner Nähe platzierst. Diese nutzt du zur Erinnerung, z.B. (Ich freue mich weil..... Ich bin gut, so wie ich bin. Mir ist alles möglich. Ich bin wertvoll und wunderbar. Das Wetter ist ideal. usw.)
- Hole dir zu diesen Sätzen ein gutes Gefühl einer früheren Situation dazu, damit dein Verstand dir das abnimmt. Nur gedacht funktioniert das nicht, weil unser Verstand erst mit dem Gefühl die Bestätigung bekommt.



Diese Gedankenübung hilft dir zu erkennen, wie du denkst und was es mit dir macht. Unterschätze es nicht und nutze sie für eine bessere und erfolgreichere Zukunft. Negative Gedanken erzeugen negative Erlebnisse und positive Gedankengänge bringen dir positive Situationen, die dich glücklich machen. Entscheide du, was du in Zukunft erleben möchtest. Ich weiß, dass es funktioniert und habe dadurch mein Leben total verändert. Von Krankheit und Energielosigkeit, hin zu Lebensfreude, Gesundheit und Lebensenergie. Noch mehr verstärken lässt sich die Gedankenpraxis mit einer Meditation.

## 4. Schritt: Hilfreiche Meditation

Eine regelmäßige Meditationspraktik unterstützt dich, deine negativen Gedankenmuster abzubauen und mehr Energie in dein System zu bringen. Bei der Meditation verbindest du alles, was ich vorher schon aufgeführt habe: Eine intensive Atmung, Bewegung bei einer aktiven Meditation, Gedankenveränderung und Entspannung in jedem Lebensbereich. Dieses wunderbare Paket an Entspannungsmöglichkeiten hat mir vor ca. 20 Jahren geholfen, mich aus meiner Depression zu befreien. Denn damals hatte ich sehr wenig Energie und war kraftlos.

Wie du ganz leicht eine Meditation in deinen Alltag einbauen kannst, zeige ich dir mit einer Übung. Das ist kein großer Akt und wird dich Stück für Stück in deine emotionale Freiheit begleiten. Das Einzige, was du beachten solltest ist, dass du diese Übung in ständiger Wiederholung ausführst. Um etwas Neues im Leben zu integrieren, müssen wir es oft wiederholen, damit es gefestigt und dauerhaft eingebaut wird. Eine nachhaltige Entspannung und Leichtigkeit stellt sich ein.



Ich stehe im Wald während meiner Meditation.

## Übung:

- Nimm dir etwas Zeit und einen ungestörten Raum für deine Meditation.
- Setze oder lege dich hin und mache es dir bequem.
- Schließe deine Augen und spüre in dich hinein. Wo hat dein Körper Berührungspunkte mit der Unterlage?
- Atme tief in deinen Bauchraum und Brustraum und lass sie weit werden.
- Konzentriere dich auf deinen Körper und lasse deine Gedanken wie Wolken vorbeiziehen.
- Gehe jetzt in deiner Vorstellung sämtliche Körperteile durch, die dir einfallen. (Herz, Lunge, Magen, Darm, Kopf ect.)
- Sende deine Aufmerksamkeit und deinen Atem zu diesen Körperteilen.
- Bedanke dich bei ihnen, für den reibungslosen Ablauf, die sie vollführen.
- Mache das auch bei den Körperregionen, die dir Probleme bereiten. (Besonders dort)
- Atme dann nochmals tief und bewusst und komm in dein Alltagsbewusstsein zurück. Öffne deine Augen und bewege deinen Körper.

Wenn du diese Übung regelmäßig durchführst, wirst du enorme Verbesserungen deiner körperlichen Unzulänglichkeiten erfahren. Du sendest Wertschätzung und Liebe in dein Körper-Energie-System und das hat positive Folgen. Wie gesagt hilft es nicht, das nur ein bis zweimal zu machen, sondern über einen längeren Zeitraum ständig zu wiederholen. Dann kannst du großartige Erfolge feiern. Ich freue mich, wenn du mir davon erzählst. Diese vier Schritte führen zum nächsten Part, der alles abdeckt und dich in die Eigenverantwortung führt. In meinen Veranstaltungen und Seminaren, kannst du mehr Meditationen erleben.

## 5. Schritt: Gehe in die Eigenverantwortung

Wenn du die ersten Anregungen berücksichtigst und ausführst, bist du auf dem besten Weg zu deiner Eigenverantwortung. Diese ist enorm wichtig, für ein freies und unbeschwertes Leben. Das heißt, dass du komplett die Verantwortung für dich, deinen Körper und dein Leben übernimmst.

Früher, als wir noch Kinder waren, übernahmen Eltern und Erzieher die Verantwortung für uns. Sie wussten, damals besser, was für uns wichtig und richtig ist. Jedoch als Erwachsene wissen wir selbst, was uns gut und nicht gut tut. Darauf dürfen wir vertrauen, auf unseren Körper und auf unsere Intuition hören. Niemand im Außen kann das für uns übernehmen. Deshalb ist es wichtig eigenverantwortlich zu handeln. Was bedeutet das für dich?

Ich stelle dir dazu ein paar Fragen, die du selbst für dich beantworten und notieren kannst.

Mehr Informationen [über mich](#) findest du hier und auch auf [meinem Blog](#).



Ich übernehme die Verantwortung für mich..

## Übung:

- Fragst du andere um ihre Meinung und lässt dich dadurch leicht verunsichern?
- Glaubst du Ärzten und Heilpraktikern mehr und machst alles, was sie dir vorschreiben?
- Vertraust du auf dein Gefühl, welches dir die eindeutigen Hinweise gibt?
- Lässt du dir gerne etwas einreden, was du normal nicht brauchst?
- Machst du Diäten und Fitnessprogramme, ohne deinem Körper anzuhören?
- Glaubst du mir, dass diese Schritte dir helfen?
- Suchst du im Internet nach Antworten auf deine Fragen?
- Gibst du anderen die Schuld für deine Probleme und Schwierigkeiten?
- Lässt du andere entscheiden, damit du dich nicht entscheiden musst?

Wenn du auf dich und deinen Körper in erster Linie hörst, bist du eigenverantwortlich. Das bedeutet, dass du selbst und allein für deine Entscheidungen und dein Handeln verantwortlich bist. Du musst niemanden um Erlaubnis fragen und kannst selbstständig agieren. Natürlich musst du auch die Konsequenzen tragen. Deine Eigenverantwortung ist ein wesentlicher Aspekt für deine persönliche Freiheit und deine Selbstbestimmung. Auf jeden Fall bist du auch für dein Energielevel und deine Gesundheit verantwortlich.

Mit dieser Anleitung hast du das richtige Rüstzeug, um in die Eigenverantwortung zu gehen, deine Atmung, deine Bewegung, deine Gedanken und Gefühle, deine Entspannung und dein geistiges und körperliches Wohlbefinden zu verbessern.

Ich wünsche dir damit viel Glück und Erfolg. Damit du dein Leben selbst bestimmt, eigenverantwortlich und erfolgreich gestalten kannst. Solltest du dabei Unterstützung benötigen, stehe ich dir gerne zur Verfügung.

In meinem Blogartikel „Wie du mit mir 2024 arbeiten kannst,“ kannst du dich über [meine Angebote](#) informieren.

Wenn du Unterstützung brauchst, kannst du bei mir ein kostenloses Energiegespräch buchen. Klicke auf den Button!

**[Zum Energiegespräch](#)**

# Viel Freude und Erfolg beim Energieaufbau!



**Energierreiche  
Grüße  
von Anita**