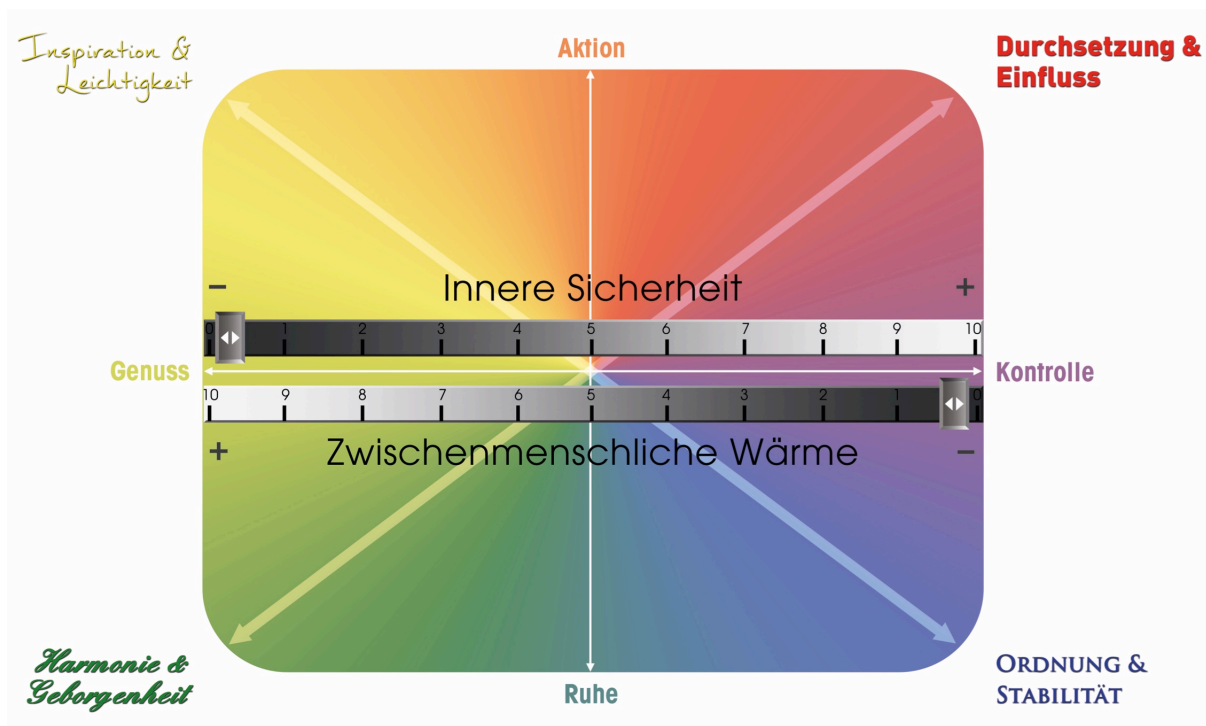
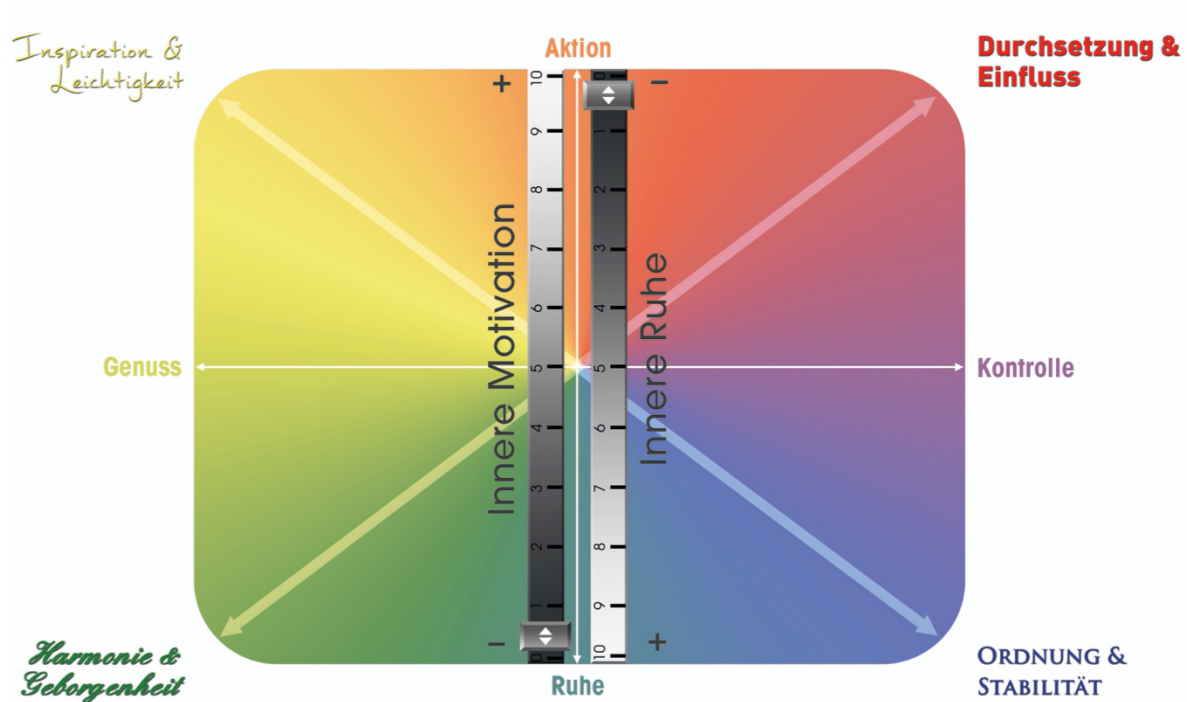


## Übung: Innere Energiemischpult



Die Energieachsen beziehen sich auf den Motivkompass, sind aber einzeln zu betrachten. Um den Aktionspol positiv zu aktivieren, nutzen wir den Regler der inneren Motivation. Um den Ruhepol positiv zu aktivieren, wird der Regler der inneren Ruhe genutzt. Auf der Genuss-Kontroll-Achse: für eine positive Aktivierung der Genussseite (linke Seite des Motivkompasses), nutzen wir den Regler der zwischenmenschlichen Wärme. Um die rechte Seite positiv zu aktivieren, wird der Regler der inneren Sicherheit genutzt.

Tipp: Wenn Sie eine der vier Skalen niedriger als einen Wert von fünf aktivieren, werden Sie merken, dass die Wirkung leicht ins Negative kippt. So fühlen Sie sich zum Beispiel mit einer inneren Motivation von unter fünf eher gelangweilt als ruhig. Deshalb stehen Ihnen auf jeder der beiden Energieachsen zwei Regler zur Verfügung.

Mit der folgenden Übung trainieren Sie, die innere Aktivierung der einzelnen Regler auf den beiden Energieachsen.

## Ablauf der Übung:

1. Gehen Sie zu dritt in eine Kleingruppe und einigen Sie sich bitte, wer A, B bzw. C ist. Stellen Sie sich wie auf einer Cocktailparty zu dritt in einen Kreis.
2. A überlegt sich ein Thema, über das er/sie gleich reden möchte (beispielsweise das heutige Frühstück). Es sollte ein Thema sein, bei dem kein intensives Nachdenken nötig ist, sondern ein flüssiges und freies Sprechen leichtfällt.
3. A fängt an und erzählt von seinem Thema, B hört zu, C gibt den Zeitrhythmus an: A soll auf jeder der folgenden Stufen für 15 Sekunden bleiben, während er von seinem Thema spricht.
  - a. Energieachse Ruhe-Aktion:
    - i. Innere Motivation in folgenden Stufen variieren: 0, 3, 6, 10.
    - ii. Innere Ruhe in folgenden Stufen variieren: 0, 3, 6, 10.
  - b. Energieachse Genuss-Kontrolle:
    - i. Zwischenmenschliche Wärme in folgenden Stufen variieren: 0, 3, 6, 10.
    - ii. Innere Sicherheit in folgenden Stufen variieren: 0, 3, 6, 10.
4. A berichtet kurz, wie er sich mit den einzelnen Reglern und Stufen gefühlt hat.
5. Rollenwechsel. Führen Sie die Schritte Zwei bis Vier insgesamt drei Mal durch, sodass jeder einmal A war.