

A woman is seen from behind, wearing a red sleeveless top and a wide-brimmed straw hat with a red band. Her arms are raised in the air, and she is surrounded by a field of bright yellow sunflowers. Several clear, iridescent bubbles are floating around her. The background is a soft-focus green landscape.

10 *Inspirationen  
für mehr  
persönliche Energie  
im Alltag*

**PHILIPP  
SCHÖNBERGER**

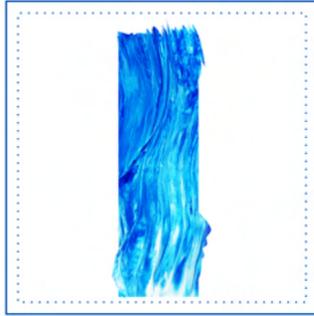
*Energie geht nicht verloren. Niemals.*

PHILIPP SCHÖNBERGER  
ENERGY EXPERT  
SPEAKER

# Inhalt

In die Natur gehen	5
Denke an dich	7
Energiestaubsaugern entfliehen	9
Grünen Smoothie trinken	11
Ein inspirierendes Gespräch führen	13
Energie verbrauchen	15
Lächeln	17
Meditieren	19
An Blumen riechen	21
Erfolge feiern	23





## In die Natur gehen

Geh einfach mal raus in die Natur und dies mit offenen Augen. Du wirst über die Wunder staunen, die so alltäglich um uns herum sind.

Bleib doch vor einem Baum stehen und mache dir folgendes bewusst: Dieser Baum wird im Sommer pro Tag 10 kg Zucker und Biomasse produzieren und all das mit nichts als Sonnenlicht. Ist das nicht phantastisch?

Geh zu einer Blumenwiese und beobachte die Bienen. Eine Biene wird in ihrem kompletten Leben etwa einen Teelöffel Honig sammeln. Dafür muss Sie aber eintausend Blüten pro Tag besuchen. Ist das nicht faszinierend?

Wenn wir uns dieser Wunder bewusst werden, können wir gar nicht anders als mit einem großen Oh auf den Lippen durch diese Welt zu gehen. Wir sind ein Teil davon und dafür sollten wir dankbar sein. Alles um uns herum strotzt nur so vor Energie, also geh raus und lade deine Akkus wieder auf.

BOULANGERIE

PAINS

· ARTISAN DE QUALITÉ ·

DE TRADITION

ARTISAN DE QUALITÉ





## Denke an dich

Immer wenn es dir zu viel wird, solltest du folgendes tun. Als erstes höre auf mit deiner jetzigen Beschäftigung, schließe die Augen und stelle dir diese Frage: Was möchte ich gerade tun, was wäre jetzt das Beste für mich? Diese Frage stellst du dir in etwa eine Minute lang und dann weißt du eine Antwort.

Das kann banal sein, wie einen Apfel essen, 5 Minuten aus dem Fenster schauen, kurz frische Luft schnappen, einen Spaziergang machen, einen Kaffee oder Tee trinken gehen oder auch eine vorbeiziehende Wolke zu beobachten und deinen Gedanken nach gehen. All das ist trivial, da du aber innehält und dich neu ordnest, wird dich dieser Ansatz zu tiefst befreien und mit Energie voll pumpen.

Ausnahmsweise, darf es dann auch mal ein wundervolles, knuspriges und butteriges Pain au chocolat sein.





## Energiestaubsaugern entfliehen

Ja, es gibt sie, die Energiestaubsauger und jeder von uns kennt mindestens ein Mitglied dieser Spezies. Ich meine damit Menschen, die über alles und jeden meckern und dich mit destruktiver und unwichtiger Meinung beeinflussen wollen. Solche Menschen ziehen förmlich die Energie aus dir, diese Gespräche empfindest du als anstrengend und nach diesen Unterhaltungen geht es dir miserabel.

Wir alle müssen einmal meckern und das ist auch gut so, aber wir sollten uns stets die Frage stellen, wie wir das Problem positiv beeinflussen oder lösen können. Wir sollten uns zum Ziel setzen sofort ins Konstruktive zu wechseln und damit wieder die Kontrolle zu übernehmen.

Über Probleme zu meckern, welche wir nicht beeinflussen können ist hingegen total energieraubend und es lohnt sich einfach nicht, sich damit zu beschäftigen. Demnach wäre das einzig Richtige, solche Gespräche sofort abubrechen.

Gemäß dem Leitsatz: Love it, change it or leave it.





## Grünen Smoothie trinken

Ja, grüne Smoothies sind hip, aber es steckt auch viel dahinter. Durch die kalte Zubereitung von grünen Lebensmitteln flutest du deinen Körper förmlich mit Vital-, Nährstoffen und Vitaminen, welche durch kochen, dünsten oder braten mehr oder weniger kaputt gehen. Wichtig ist hier, dass du den Smoothie mit mindestens 30.000 Umdrehungen pro Minute mixt, damit auch die Zell-Strukturen der Gemüse und Kräuter aufbrechen und ihr wertvolles inneres preisgeben. Wenn du dies dann noch mit hochwertigen Fetten kombinierst, wird dein Körper vor Energie strotzen.

Gerne verrate ich dir hier eines meiner Lieblingsrezepte, für Einsteiger sehr gut geeignet:

- Bio Staudensellerie: 2 Stangen (wenn möglich mit Blättern)
- 1/3 Ananas, nur das Fruchtfleisch
- 1 große Orange geschält
- 200-300 ml Wasser



Philipp  
Schönberger





## Ein inspirierendes Gespräch führen

Kennst du Menschen, denen du einfach nur zuhören möchtest, da diese so geniale Geschichtenerzähler sind. Wenn du dann noch das Leuchten in den Augen siehst, weißt du das derjenige für sein Thema und seine Geschichte brennt.

Diese Geschichten faszinieren uns. Und eines ist klar, wenn wir fasziniert sind, werden wir selbst kreativ und finden Lösungen für unsere eigenen Probleme.

Mein Rat: Umgib dich mehr mit Menschen, die vor Energie sprühen und dich inspirieren, denn dann geht es gar nicht anders, als das du selbst mit mehr Energie, Tatendrang und beschwingt durchs Leben gehst.

Stelle dir doch auch einmal die Frage: Für welches Thema brennst du? Wen kannst du inspirieren?

A man in a white shirt and black pants is dancing with a woman in a red dress on a road at sunset. The woman's dress is flowing, and they are both smiling. The background shows a road stretching into the distance under a clear sky.

**"TANZ IST DIE  
UMWANDLUNG  
VON ENERGIE IN  
SCHÖNHEIT"**

André Levinson



## Energie verbrauchen

Thermodynamisch erst einmal paradox. Du verbrauchst durch Sport chemisch gebundene Energie in deinen Muskelzellen, fühlst dich nach dem Sport aber energiegeladen und euphorisch. (Du darfst dich natürlich nicht verausgaben).

Eine Minute auf der Stelle hüpfen reicht schon aus um deinen ganzen Kreislauf wieder in Gang zu bringen. Dabei kommt mehr Sauerstoff ins Gehirn, der Stofftransport mit Nährstoffen aus dem Blut wird besser. Und schon fühlst du dich fitter.

Bei unserer Ernährung fällt diese eine Minute Muskel-Strapazen natürlich kaum ins Gewicht. Daher ist das Paradox: wir verbrauchen Energie um mehr Energie zu haben in diesem Falle wohl korrekt.





## Lächeln

Wir alle kennen es, wir alle erinnern uns an Abende mit unseren Freunden und Familien, an denen wir vor Lachen geweint haben. Ein herzhaftes Lachen fühlt sich richtig richtig gut an.

Aber es muss nicht immer ein richtiges lachen sein. Alleine schon für eine gute Minute die Mundwinkel nach oben ziehen, macht etwas in deinem Kopf. Du fühlst dich danach glücklicher und voller Energie.

Hol dir doch noch mehr Inspirationen zum Thema Glück, indem du lernst Chancen zu entdecken und zu meistern. Einfach auf den Link klicken:

**GRATIS Buch zum Thema Glück**





## Meditieren

Jeden Tag gehen bis zu 60.000 Gedanken durch unseren Kopf. Mal aufbauende, mal deprimierende. Das Problem ist eine massive Flutung unseres Gehirns mit Informationen, welches durchaus zu Krankheiten wie Müdigkeit oder Kopfschmerzen führen kann.

Meditieren holt dich aus dem Kreuzfeuer deiner Gedanken raus, du konzentrierst dich für eine gewisse Zeit nur auf deinen Atem und erzeugst damit eine erholsame Ruhe in deinem Kopf.

Indem du deinen Vagus-Nerv wie einen Muskel trainierst, kommst du langfristig zu mehr Energie und Gelassenheit. Also, wenn du zu meditieren beginnst, solltest du dies auch über mehrere Wochen oder Monate tun, um die besten und nachhaltigsten Ergebnisse zu erzielen.

Am einfachsten mag die Stille Meditation sein. Setze dich auf ein bequemes Kissen, halte die Augen geschlossen und konzentriere dich auf deinen Atem. Gedanken hältst du nicht fest, sondern fokussierst dich einfach wieder auf deinen Atem. Repeat.





## An Blumen riechen

Unsere Nase kann mehr als 10.000 unterschiedliche Duftnoten erkennen und unser Riechhirn damit Erinnerungen und Gefühle assoziieren. Sogar unsere Partnerwahl treffen wir unbewusst anhand des Duftes. Welch geniale Leistung!

Du kannst jetzt folgendes Experiment machen. Immer wenn es dir super gut geht, du vor Energie und Tatendrang strotzt, riechst du an einer ganz bestimmten Blume bzw. einem Duft, der dir gefällt.

Nach einer Weile kannst du diese positiven Emotionen dann in dir wecken, sobald du diesen Duft riechst, da sich dein Gehirn daran erinnert.

Außerdem geht es einen doch sowieso schon besser, sobald man etwas Gutes riecht.



WELTREKORD

SIMANN SCHREIBER

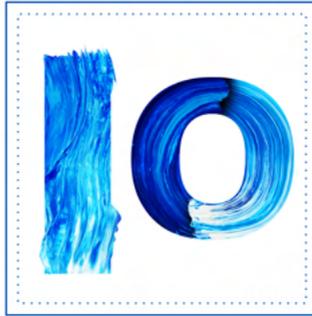
AWARD  
SIMANN SCHREIBER

AWARD  
SIMANN SCHREIBER

AWARD  
SIMANN SCHREIBER

AWARD  
SIMANN SCHREIBER

EAUTI



## Erfolge feiern

Unsere Welt ist so schnellebig geworden. Wir hetzen von Meeting zu Meeting, von Projekt zu Projekt oder von der einen zu anderen Verhandlung. Oft kommt dabei das Wichtigste zu kurz: Innehalten und erzielte Erfolge genießen und feiern.

Selbst das abhaken von To-Do-Listen ist ein kleiner Erfolg den wir am Ende des Tages feiern sollten.

Warum? Du stärkst dein Selbstbewusstsein und arbeitest zukünftig verstärkt an jenen Aufgaben, welche dir mehr Energie und Erfolg bieten.

Gewinner feiern Erfolge und behalten stets den Fokus.

Hol dir doch folgendes Buch, welches du gratis anfordern kannst.

**GRATIS Buch zum Thema Fokus**

PHILIPP SCHÖNBERGER  
ENERGY EXPERT  
S P E A K E R

## Über Philipp Schönberger

Philipp Schönberger hat mehr als 10 Jahre Erfahrung im Bau von energietechnischen Anlagen und konnte unter Beweis stellen, dass Umweltschutz und Energieerzeugung sehr wohl zusammenpassen.

Er hat sich zum Ziel gesetzt uns alle mit der Faszination zum Thema Energie anzustecken und damit unseren Planeten gesünder zu machen. Er kombiniert dabei spielerisch Technik und Nachhaltigkeit mit dem Verständnis der eigenen inneren Energie. Sein speziell entwickeltes System behandelt die Themen VERSTEHEN, BEWAHREN und GENIEßEN.



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

[info@philippschoenberger.com](mailto:info@philippschoenberger.com)

[https://www.instagram.com/philippschoenberger\\_official/](https://www.instagram.com/philippschoenberger_official/)

Fotos: Philipp Schönberger; Canva; Dominik Pfau