

Das Phänomen Energievampir

Mitte September lud zu diesem Thema die Unternehmervereinigung Wirtschaftsraum Allersberg, kurz UVWA, in das Gilardihaus nach Allersberg ein. Fast 80 Personen hatten sich zum 13. Vortrag angemeldet und deshalb musste kurzfristig in den neuen Trakt des Gebäudes, in den großen Vortragssaal, umgezogen werden.

Als Referentin war Frau Kerstin Eicker, Coach und Resilienztrainerin aus Nürnberg, eingeladen. Auf sehr lebendige Art und Weise gab sie den Zuhörern im Laufe des Abends viele Werkzeuge aus ihrer Coaching-Schatzkiste an die Hand, um sich im Alltag besser gegen die sogenannten "Energievampire" zu wappnen: gegen Personen und Alltagssituationen, die uns immer wieder Kraft und Nerven kosten. So empfahl sie den Zuhörern, den Energieräubern mit Humor entgegenzutreten, ihr Verhalten zu spiegeln oder ihnen einfach aus dem Weg zu gehen. Man müsse aber immer unterscheiden, um welche Art von Vampir es sich handelt, sagte



Eicker und stellte mit einem kurzen Ausflug in die bunte Vampirwelt "Das ewige Opfer", den "Skorpion", das "Trampeltier", und den "Pittbull" vor – und zeigte auf, welche Gegenmaßnahmen man bei jedem von ihnen ergreifen kann.

Aber es gibt auch energieraubende Situationen, deren Verursacher wir selbst sind. Meist laden wir den Vampir mit übernommenen Verhaltens- und Denkmustern selbst in unser Leben ein, stellte sie fest. „Menschen sabotieren sich selbst“, sagte sie. Etwa durch tief sitzende, einschränkende Glaubenssätze wie "das schaffe ich sowieso nicht" oder "das habe ich noch nie gekonnt." Ihr Ursprung liegt oft in Kränkungen und Erfahrungen, die wir als Kinder erlebt haben. Sie hinterlassen bleibende Spuren, durch die wir uns selbst immer wieder in unseren Möglichkeiten limitieren. Es sind diese meist unbewussten Denk- und Verhaltensmuster, die uns für Energieräuber so interessant machen. Wir haben diese Muster in sehr jungen Jahren erlernt. Aber was man gelernt hat, das kann auch wieder verlernen, davon ist Eicker überzeugt. Sie ist sich sicher, dass man ein ganzes Stück Lebensqualität und Kraft gewinnen kann, wenn man seinen Vampiren draußen und auch im Inneren auf die Spur kommt. Sie glaubt auch, dass jeder um seine persönlichen Energieräuber weiß.

Wir achten jedoch nicht genug auf die natürliche Abgrenzung. Energieräuber kommen nämlich nicht zu Personen, die ausgeglichen und stabil sind. Im Laufe des Abends gab Frau Eicker tiefe Einblicke in ihre Erfolgsrezepte gegen Energieräuber. Damit könne jeder selbst entscheiden, wo und an welcher Stelle er damit anfängt, sein Leben wieder eigenverantwortlich in die Hand zu nehmen. Ziel ist es, sich ein Stück Lebensraum zurückzuerobern. Zum Schluss ihres mitreißenden Vortrags bekamen die Zuhörer von ihr noch einen Merkzettel mit sieben guten Tipps, die dabei helfen sollen, für das Radar eines Energievampirs unsichtbar zu

werden. Besonders einen Satz betonte sie immer wieder: „Sortieren Sie Ihren Bekannten- und Freundeskreis und ziehen Sie, wenn nötig, die Reißleine!“ Im Anschluss an den Vortrag stellte sie sich noch vielen persönlichen Fragen der Zuhörer. Beim anschließenden lockeren Beisammensein wurde noch angeregt über den Vortrag diskutiert. Die Vorträge der UVWA sind für die Bevölkerung unentgeltlich, es kamen an diesem Abend jedoch freiwillige Spenden in Höhe von 354 € zusammen. Diese wird die UVWA der Gemeinde zur Sanierung des Freibads übergeben.



Text und Bilder: UVWA