

## Wie Gedanken Gefühle

**erzeugen** und wie wir diese steuern können, weiß

Gefühlsexperte Gerhard F. Schadler.

---

Claudia Blasi

---

### „Kärntner Wirtschaft“: Die Physik lehrt uns, dass Energie niemals verlorengehen kann. Warum fühlen sich dann viele Menschen ausgebrannt und antriebslos?

Gerhard F. Schadler: Die Energie, die uns grundsätzlich zur Verfügung steht, geht tatsächlich nicht verloren. Doch sie kann blockiert werden, was dazu führt, dass uns ein Teil unserer Energie nicht zur Verfügung steht. Fallen die Blockaden jedoch weg, steht uns mehr Energie zur Verfügung, als für das Tagesgeschäft benötigt wird.

### Was sind Ursachen, die den Energiefluss blockieren?

Zu den häufigsten Ursachen für Energieblockaden gehören destruktive Gedanken wie Ängste, Sorgen und Zweifel. Diese führen zur Entstehung von

destruktiven Gefühlen und diese wiederum blockieren unsere Energie.

### Kann man die eigenen Gedanken, die eigene Energie steuern?

Ja, das ist möglich. Unser Steuerinstrument zur Beeinflussung unserer Gefühle (und damit auch unserer Energie) sind unsere Sichtweisen – also wie wir geistig mit der jeweiligen Situation umgehen. Das ist auch der Grund, warum in einem Flugzeug ein Passagier bleich vor Flugangst ist, seine Sitznachbarin sich hingegen auf den Flug freuen kann. Objektiv erleben beide dieselbe Situation, doch ihre Sichtweisen lassen sie völlig unterschiedlich fühlen.

### Wie lässt sich das erklären

Gefühle entstehen in drei Schritten: Ich erlebe eine Situation, bewerte diese (= Sichtweise) und das Gehirn löst

„Unsere Gedanken erzeugen Gefühle und diese regeln unsere Energieversorgung.“

Gerhard F. Schadler  
Gefühlsexperte

dann einen Hormonaustoß aus – Stress, Endorphine oder Gelassenheit.

### Wie bringe ich meine Energie bei Stress wieder zum Fließen?

Dazu gibt es diverse Möglichkeiten. Hobbys können eine starke Kraftquelle sein.

Allein der Gedanke an solche Aktivitäten führt nachweislich zur Anhebung des persönlichen Energielevels. Generell kann man sagen, dass alles, was das persönliche Wohlbefühl fördert, auch unsere Energie zum Fließen bringt.

### Wie funktioniert ein optimales Ressourcenmanagement?

Optimales Ressourcenmanagement steht in direkten Zusammenhang mit der eigenen Sichtweise. Eine Erkenntnis, die auch kenianische Bergführer nutzen, um selbst untrainierten Touristen den Aufstieg auf den

5199 Meter hohen Mount Kenya zu ermöglichen.

### Gibt es Tipps und Tricks, um im Arbeitsalltag Energie aufzutanken?

Ein „Trick“ ist es, achtsam mit sich selbst umzugehen. Das bedeutet, zu bemerken, was uns aufbaut oder runterzieht und dann das Aufbauende zu forcieren und das Energieraubende – wenn möglich – sein zu lassen.

### Worauf sollten vor allem Unternehmer bei ihrem Energiehaushalt achten?

Unternehmer, die unter Druck stehen, sollten darauf achten, diesen nicht durch Eigenaktivitäten weiter zu verstärken, denn das schränkt das klare Denken ein und somit die Entscheidungsfähigkeit und kann leicht dazu führen, den Überblick und die persönliche Souveränität zu verlieren.

#### Zur Person

- ▶ Gerhard F. Schadler ist Autor, Wirtschaftsberater, Referent, Entwickler und Querdenker.
- ▶ Als Entdecker des menschlichen Gefühlsschalters entwickelte er eine der weltweit wirksamsten Methoden, um herausfordernden Gefühlen effektiv zu begegnen.
- ▶ Seit mehr als einem Jahrzehnt nutzen europäische Politiker, Diplomaten, hochrangige Vertreter der Wirtschaft, Mitarbeiter internationaler Unternehmen und Leistungssportler seine Konzepte.