

WERDE ICH
GERADE
LEERGESAUT?

DEIN 5-MINUTEN-
ENERGIECHECK

By Petra Elisabeth Wernicke



Manche Begegnungen fühlen sich ganz normal an – und trotzdem bist du danach plötzlich müde, erschöpft oder innerlich leer.

Vielleicht kennst du das:

Du bist mit jemandem zusammen und merkst erst später, wie viel Kraft dich die Begegnung gekostet hat.

Oder du sagst Ja, obwohl du eigentlich Nein sagen wolltest.

Vielleicht gibt es Menschen, bei denen du dich automatisch öffnest, viel erzählst, viel gibst oder ihre Stimmung übernimmst. Dieser kleine Energiecheck lädt dich ein, *deine eigene Wahrnehmung ernst zu nehmen.*



**Es geht nicht darum, andere Menschen
zu bewerten.**

**Es geht darum, herauszufinden:
Was passiert eigentlich mit MIR?**

1. Wie geht es dir nach bestimmten Menschen?

**Denke an eine Person, nach deren Kontakt du dich häufiger
anders fühlst als vorher.**

Kreuze spontan an, was du kennst:

- **Ich bin plötzlich müde.**
- **Ich fühle mich erschöpft oder leer.**
- **Ich bin innerlich unruhig.**
- **Ich habe das Gefühl, viel gegeben zu haben.**
- **Ich übernehme die Stimmung des anderen.**
- **Ich fühle mich verantwortlich für die andere Person.**
- **Ich hätte eigentlich gerne Nein gesagt.**
- **Ich merke erst später, dass mir die Begegnung nicht
gutgetan hat.**
- **Ich habe Schwierigkeiten, mich innerlich abzugrenzen.**
- **Ich fühle mich danach wieder mehr bei mir, wenn die
Person weg ist.**
-

Schau kurz auf deine Antworten.

Was fällt dir auf?

Vielleicht gibt es bereits ein Muster.

Vielleicht spürst du aber auch einfach nur:

„Da ist etwas, das ich bisher noch nicht bewusst wahrgenommen habe.“

Beides ist vollkommen in Ordnung.



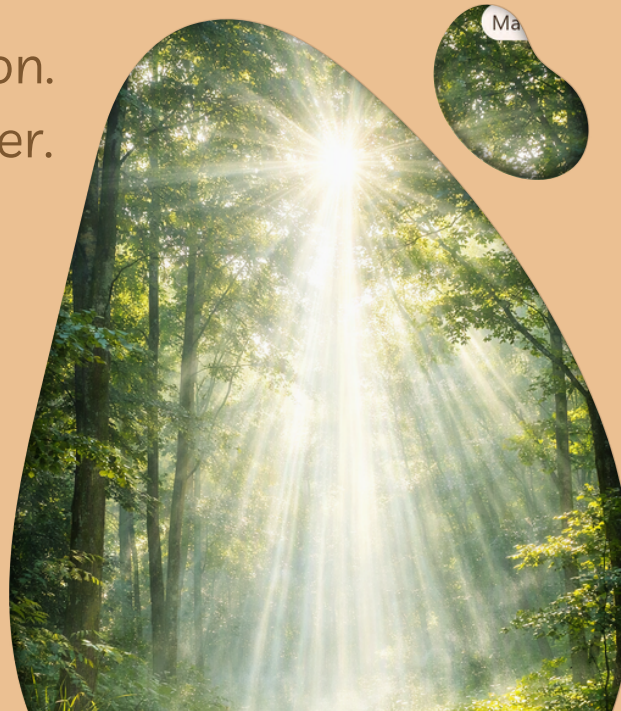
2. Was passiert, wenn du an diese Person denkst?

Schließe für einen Moment die Augen.

Atme ruhig ein und aus.

Denke jetzt kurz an die Person.

Und beobachte deinen Körper.



3. Wo gibst du deine Energie ab?

Manchmal beginnt Energieraub nicht damit, dass jemand bewusst etwas von uns nimmt.

Manchmal öffnen wir selbst eine Tür.

Zum Beispiel, weil wir:

- helfen möchten,
- gebraucht werden möchten,
- niemanden enttäuschen wollen,
- uns verpflichtet fühlen,
- Angst vor Konflikten haben,
- die Gefühle anderer übernehmen,
- uns nicht erlauben, Nein zu sagen.

Frage dich:

Wo öffne ich mich für andere, obwohl es mir eigentlich nicht guttut?

Schreibe spontan deinen Gedanken auf





4. Deine wichtigste Frage

Denke noch einmal an die Person oder Situation.

Und frage dich:

„Was würde ich eigentlich gerne tun, wenn ich nur auf mich hören würde?“

Vielleicht ist es ein **Nein**.

Vielleicht Abstand.

Vielleicht ein klares Wort.

Vielleicht möchtest du helfen – aber nicht auf Kosten deiner eigenen Kraft.

Vielleicht weißt du es noch gar nicht.

Auch das ist eine wertvolle Erkenntnis.

5. Ein erster Schritt zurück zu dir

Stell beide Füße auf den Boden.

Atme tief ein.

Beim Ausatmen richte deine Aufmerksamkeit wieder auf dich.

Sag innerlich:

„Ich bin bei mir.“

Spüre für einen Moment deinen Körper.

Was verändert sich?

Vielleicht spürst du mehr Ruhe.

Vielleicht mehr Klarheit.

Vielleicht zunächst gar nichts.

Es geht nicht darum, etwas richtig zu machen.

Es geht darum, deine eigene Wahrnehmung wieder bewusster wahrzunehmen.



Was hat dein Energiecheck dir gezeigt?

Vielleicht hast du festgestellt:

„Ich merke sehr schnell, wenn mir etwas nicht guttut.“

Oder:

„Ich bemerke es immer erst hinterher.“

Oder:

„Ich weiß eigentlich, was ich möchte, traue mich aber nicht, danach zu handeln.“

Oder vielleicht:

„Ich möchte lernen, meine Energie besser bei mir zu behalten.“

Wenn du dich darin wiederer kennst, kann der nächste Schritt darin liegen, deine eigene Wahrnehmung und deine persönlichen Schutzmöglichkeiten weiter zu erforschen.





Du möchtest tiefer gehen?

Bei dir bleiben – um klare Grenzen zu setzen

In meinem Tagesseminar geht es darum, deine Energie bewusster wahrzunehmen und verschiedene Möglichkeiten kennenzulernen, wie du dich energetisch schützen und bei dir bleiben kannst.

Wir erforschen unter anderem:

- ✨ Wie sich Energieraub für dich bemerkbar macht
- ✨ Warum du dich bei bestimmten Menschen öffnest
 - ✨ Welche Schutztechniken du bereits hast
 - ✨ Welche Kraftfarbe dich unterstützen kann
- ✨ Was du tun kannst, wenn du merkst: „Ich werde gerade leergesaugt.“

Du musst dich nicht verschließen.

Du darfst lernen, bei dir zu bleiben.

ICH FREUE MICH AUF DICH

Petra Elisabeth Wernicke
Mediale Seherin &
multidimensionale Systemarbeit

0176 80 63 63 11

www.petra-elisabeth-wernicke.de

