

**Acht konkrete Wege,  
männliche und weibliche Energie  
in Balance zu bringen**



**imeinklangmitdirselbst**

powered by Annabell Basarenja Häuser

## 1. Setze dir jeden Tag genau eine klare Priorität (männliche Energie stärken)

Nicht zehn To-dos. Eine.  
Das bringt Fokus, Richtung und Abschluss.

### So geht's:

- Frage dich morgens: Was ist heute wirklich wichtig?
- Schreibe genau eine Aufgabe auf.
- Erledige sie zuerst - bevor du dich verzettelst.

Das ist pure männliche Energie: entscheiden, umsetzen, abschließen.

---

## 2. Plane bewusst Zeit ohne Ziel ein (weibliche Energie stärken)

Nicht alles muss produktiv sein.  
Weibliche Energie entsteht im Raum ohne Zweck.

### So geht's:

- 20-30 Minuten am Tag ohne Handy
- Spaziergehen, Musik hören, einfach sitzen
- Nichts optimieren, nichts erledigen

Das klingt simpel - ist aber für viele der schwierigste Teil.

---

## 3. Triff Entscheidungen schneller (männliche Energie stärken)

Zu langes Grübeln zieht Energie.  
Klarheit bringt Ruhe.

### So geht's:

- Wenn eine Entscheidung klein ist: max. 60 Sekunden
- Wenn sie größer ist: setze dir eine klare Deadline
- Dann entscheide - auch wenn nicht alles perfekt ist

Perfektionismus ist oft nur verkleidete Unsicherheit.

---

## 4. Spüre deinen Körper, bevor du reagierst (weibliche Energie stärken)

Emotionen ignorieren führt zu Druck.  
Emotionen fühlen bringt Bewegung.

### So geht's:

- Wenn dich etwas triggert:
- kurz innehalten
- einmal tief ein- und ausatmen
- wahrnehmen: Was fühle ich gerade im Körper?

Nicht analysieren. Erst wahrnehmen.



## 5. Setze klare Grenzen (männliche Energie)

Viele Menschen verlieren Energie, weil sie zu viel mittragen.

### So geht's:

- Einmal pro Woche bewusst "Nein" sagen
- Ohne lange Erklärung
- Ohne Rechtfertigung

Ein klares Nein ist Selbstführung.



## 6. Bitte um Unterstützung (weibliche Energie)

Nicht alles allein tragen zu müssen, ist Stärke – keine Schwäche.

### So geht's:

- Eine Sache bewusst delegieren
- Jemanden um Hilfe bitten
- Oder einfach ehrlich sagen:  
• "Ich schaffe das gerade nicht allein."

Das öffnet Verbindung.



## 7. Bewege deinen Körper unterschiedlich (Balance)

Sehr simpel, sehr wirksam.

### Männliche Energie:

- Krafttraining
- zügiges Gehen
- strukturierte Bewegung

### Weibliche Energie:

- Tanzen
- Dehnen
- fließende Bewegung

Du kennst das vielleicht aus deinem eigenen Alltag mit dem Krafttraining: Struktur baut Stärke auf – aber Bewegung ohne Druck bringt dich wieder ins Spüren. Genau diese Kombination ist Balance.



## 8. Beende den Tag bewusst (Integration beider Energien)

Viele gehen einfach erschöpft ins Bett.  
Besser: kurz abschließen.

### So geht's:

Abends drei Fragen:

- Was habe ich heute geschafft? (männliche Energie)
- Was habe ich heute gefühlt oder erlebt? (weibliche Energie)
- Was lasse ich jetzt los? (Balance)

Dauert zwei Minuten. Wirkung ist erstaunlich.



imeinklangmitdirlselbst

powered by Annabell Basarenja Häuser