

Thema vom 2. Quartal 2026
Energie und Vitalität

Der Funke im Alltag

Die Sonne stand noch tief über den schneebedeckten Gipfeln, als ich am Fenster stand. Meine Gedanken drehten sich im Kreis. Alles fühlte sich schwer an, die To-do-Listen schienen endlos und meine Energie war aufgebraucht. Ich fühlte mich wie ein Smartphone, dessen Akku bei kritischen fünf Prozent feststeckte.

Ich beschloss, meinen Kopf freizubekommen und trat hinaus in die klare Morgenluft. Jeder Atemzug fühlte sich an wie eine kalte, belebende Dusche für den Geist.

Ich ging los, achtete bewusst auf das Knirschen der Schritte und den eisigen Wind auf der Haut.

Am Ufer eines Sees blieb ich stehen. Die Bewegung an der frischen Luft entfaltete eine entspannte Wirkung. Das Wasser lag spiegelglatt vor mir. Mit jedem ruhigen, tiefen Atemzug spürte ich, wie eine warme Kraft in mir aufstieg.

Es war nicht die Art von Energie, die durch Hektik oder Lärm entsteht. Es war eine tiefe, vitale Ruhe.

Da erkannte ich: Energie ist keine endliche Ressource, die einfach verbraucht wird. Sie ist etwas, das durch den Fokus auf das Hier und Jetzt immer wieder neu erzeugt wird

Vitalität bedeutet nicht, ununterbrochen zu funktionieren. Sie bedeutet, im Einklang mit sich selbst zu sein und die eigenen Kraftquellen zu kennen.

