DR. ORBÁN GÉZA

BALANCE®
ENERGIAMENEDZSMENT
TÖLTSD FEL A JÖVŐD!

Dr. Orbán Géza – Braun Lajos

Kevés aktuálisabb téma van manapság, mint az **energiaválság.** A kutatók 50 éve tudnak arról, hogy az energiaforrások szűkülése által az ún. energialejtő korszakába léptünk. Ma viszont már mindannyian a saját bőrünkön érezzük a probléma súlyát. Ugyanakkor tévedés lenne azt gondolni, hogy csak a fosszilis energiahordozók magasba szökő áráról van szó. Az energiahiány más szinteken ugyanúgy megjelenik, a hétköznapjainkban.

Balance tréningeken és egyéni coachingokon egyaránt megjelenő probléma, hogy a részvevők egyáltalán nem, vagy csak ritkán érzik magukat a mindennapokban **feltöltöttnek és kiegyensúlyozottnak.** Annál jellemzőbb a kimerültség, a zaklatottság. Általános a sodródás, túlhajszoltság és mások elvárásainak megfelelés. Alacsony energiával a szenvedélyes alkotás helyett marad a pénz napi hajszolása. Nem jut idő az egészségre, mert sietni kell valahova. Nem jut figyelem pár jó szóra a szeretteikhez, de tökéletesen teljesítenek és törlesztenek másoknak.

Mit tapasztaltunk még?

Tömegjelenség a **magány** és a gyenge kapcsolódás másokhoz. **Halogatjuk** terveink megvalósítását, miközben órákat fecsérlünk el a telefon és tévé előtt. Stresszelünk, "kibírjuk" cselekvés vagy elfogadás helyett, majd végül felesleges fogyasztással kompenzálunk. Csak néhány példa a csapnivaló energiagazdálkodásra.

Ez az irány nem boldogító. Az ügyfél úgy érzékeli, nincs energiája vagy valami visszafogja. Valójában az a kérdés, *miért nincs*? A hiányt a saját pazarló energiagazdálkodása okozza. Valójában nem az fáraszt el, amit megteszel, *hanem amit nem*. Illetve, ha *túl sokat* teszel és nem értékelik. Ez törvényszerű. Pedig a képlet egyszerű, biztosan te is gyakran tapasztaltad: **a helyes cselekvés feltölt.**

Egyre értékesebb az energiánk, ezért egyre fontosabb, mit kezdünk vele. A legfőbb ideje, hogy elgondolkozzunk, hogyan gazdálkodunk a személyes energiánkkal. Az ügyfelek megértik, hogy ők **befektetői pozícióban** vannak: rajtuk áll, mibe fektetik az idejüket, figyelmüket és energiájukat. A

Balance energiamenedzsment rendszerben támpontot kapnak az eddigi döntéseik felismeréséhez és az újratervezéshez.

Luxus vagy könnyedség?

„Spórolj a luxusra, könnyeddé tesz" – üzenik a reklámok. Ugyan már! *Az igazi luxus a könnyedség maga*. Milyen kevés van ma belőle. Érdemes feltenni magadnak ezeket a kérdéseket: Te mikor nem vagy könnyed? Hol vállalod túl magad? Hol nem adod meg a siker árát? A könnyedség nagyon is hozzáférhető - ha az **erőforrásaidat időben, mértékkel** használod. Így a vágyott életérzést nemcsak az álomautóban, menő cuccokban és egy egzotikus utazáson élheted át. Hanem a mindennapokban is, bármikor. Az energiamenedzsment célja a könnyedség. A szembenézéshez tükröt, a felfedezéshez térképet ad. De hogyan?

Milyen helyzetekben, kiknek lehet hasznos?

Mindenekelőtt: a Balance csak eszköz. A **bátor** felhasználó teszi értékessé, aki valóban szeretne rálátni a nagy képre önmagáról. Fájdalmas lehet tükörbe nézni, de elengedhetetlen a továbblépéshez.

Alkalmazom magamon: velünk, szakemberekkel is megesik, hogy elfecséreljük az időnket vagy energiánkat. Pedig a *coach elsőszámú ügyfele saját maga*. Az energiamenedzsmenttel megtaláltam, mivel járultam hozzá az ingadozó vagy alacsony teljesítményünkhöz és energiánkhoz (sztori lent). De még inkább: *azonosíthatjuk, min kell változtatni a vágyott sikerhez*.

Tapasztalatok ügyfelekkel: a coaching hatékony műfaj. Viszont a feszes határidő miatt növekszik a veszélye, hogy egy kulcsfontosságú szabályozó körülmény rejtve marad. **Így a probléma visszatér.** A Balance visszajelzés átfogó képe rendre egészen meglepő, kulcsfontosságú tényeket segített időben felismerni. Újra meg újra azt mondom: „hűha, nem is gondoltam volna róla." (Például az ülésen lelkes ügyfél a mindennapokban rendszeresen túl sokat ígér és keveset teljesít.)

Vezetők: Egy hazai nagyvállalat vezetői coaching programjában az energiagazdálkodás fejlesztése különösen értékesnek bizonyult, a vezetők túlterheltségének csökkenése egész csapatok számára változtatta meg a munkalégkört. Az eredményekből: erősebb karizma és nyílt konfliktuskezelés. Reális vállalások és magabiztosság, határok világos meghúzása és jól működő delegálás.

Tapasztalatok munkahelyi csapatokkal: a Balance energiamenedzsment rendszerrel egy hazai autóipari konszern well-being/reziliencia programját támogatjuk. A csapatok visszajelzései szerint követhető, hasznosítható.

Az eszközről

A Balance Energiamenedzsment rendszer **integrálszemléletet tálal közérthetően:** az emberi kiteljesedés modern tudományos eredményeiből és az emberiség ősi tudáskincséből arányosan merít. E két forrás közös metszéspontja az **energia**. Te is tapasztalhattad már, máshogy reagálsz ugyanarra a helyzetre kialvatlanul, éhesen, magányosan, mint kipihenten, jóllakottan, egy szeretetteli ölelés után.

A **reakciónkat meghatározza az energiaszintünk.** Ha emelkedik az energiaszintünk, megváltozik, hogy mit látunk a valóságból. Olyan, mintha magasabb szintre vinne a lift. A dolgokat átértelmezzük, új színben látjuk. Megváltoznak a lehetőségeink és a döntéseink, valamint a tetteink és az eredményeink. Más lesz a kisugárzásunk és a hatásunk az emberekre. Ez az energiamenedzsment szemlélet lényege.

Négy szinten tudunk megújulni (fizikai, érzelmi, mentális, lelki szint), ezt a kártyákon színek jelzik. **A szintenként három energiagazdálkodási terület** vizsgálatával megismerhetők életünk azon területei, amelyek egyensúlyban vannak, amelyekre több energiát kellene fordítanunk és azok, amelyekre kevesebbet.

Neked milyen területen lenne szükséged most leginkább egyensúlyra? A felmérés erre segít választ találni. Kitöltése a figyelem különleges formáját kívánja. A mindannyiunkban meglévő ún. **interocepciót,** vagy közismertebb nevén a hatodik érzékünket hívjuk segítségül. A hatodik érzék segítségével tudjuk érzékelni, hogy valami **túl kevés, pont jó, vagy túl sok,** illetve igaz vagy hamis a számunkra.

Ezt te is **gyakorolhatod** nap mint nap. Nem szükséges hozzá a hónod alá csapni a riportot. Egyszerűen tedd fel a kérdést: „Ez nekem kevés, pont jó, sok? Majd **figyeld meg a testérzetedet.** A tested folyamatosan kommunikál veled, hallgass néha rá. Idővel a legjobb tanácsadódként ismerheted meg.

Az eszköz használata

A 20 perces felmérés riportjából mindenki a saját felismerési szintjén talál újdonságot. Először az erősségeket jelöljük meg és azt, hogy milyen mérési pontokon **hangolódtunk el** figyelmetlenségből a személyes optimumtól. Tipikus például az elvárások túlteljesítése. Rákérdezünk, mi az eltérés valódi oka? Van-e rejtett előny? (Pl.: védelmet várok attól, akinek megfelelek.) Mindig vannak **ellentmondások,** ezeket feloldjuk. (Pl.: a kibillenés védtelenné tesz.) Vizsgáljuk a „befektetői döntések" következményeit, kockázatokat. (Pl.: más kapcsolatok romlása.) Az ügyfél megjelöli, hol szeretne változtatni: például több időt a kapcsolatokra, kevesebbet a precizitásra. Ha összeáll a **sikerminta,** jöhet a gyakorlás. (Pl.: társas programok.)

A coach munkáját forgatókönyv mellett feladatlap és energiakártya pakli, valamint kérdés- és gyakorlatcsomag segíti. A változáshoz nem az idő lesz a kulcs, hanem a **felismerés** és az **energiaráfordítás.**

Egy tanulságos eset

Alkotóként és a legelső felmérés kitöltőjeként különös izgalommal vártam az eredményt. Mit mutatnak az energiakártyáim? Vajon hogyan hat majd rám? Tudtam, hogy problémám van a fókusszal, de nem tudtam **elég mélyen** ahhoz, hogy minőségi módon változtassak. Kellett még valami: egy **tükör.** Ahogy kinyitottam az áttekintő ábrát, a következő problémák tárultak elém: az erőnlétem körülbelül 70%, felette a szenvedélyem 60%, míg felette a figyelmem már csak 50% volt. Ettől a tükörtől *bármilyen elemzés nélkül,* azonnal belém hasított egy felismerés.

A figyelemproblémát korábban próbáltam meditációval, jobb időbeosztással, szabályokkal, önmotivációval kezelni. Logikus lépések, de nem hozták meg az átütő változást. A megoldás pofonegyszerű volt, mégsem láttam. Most bevillant, hogy hónapok óta csak az egyébként inspiráló munka volt és közben elmaradtak az edzések. Ez az! Az erőnlét lesz a **belépési pontom,** ahol megemelem az energiaszintemet. Aznap este újra edzettem és olyan felszabadító hatással volt rám, hogy *másnaptól* nem volt problémám sem a szenvedéllyel, sem a fókusszal. Elakadás rendezve. Idővel beláttam, hogy *a siker az ismétléstől lesz tartós*.
Hogy mit tapasztaltam ezután? Az energiamenedzsment használata aktiválta bennem a megküzdést és a kreativitást. Strukturálta az önismereti munkámat. Valós önelfogadást és stabilitást adott próbatételek alkalmával.

Pozitív változások, előnyök

Magas energiaszinttel élni olyan, mint dagálykor hajózni. Eltűnnek a zátonyok. Saját és ügyfelek megélése alapján tipikus változások a lendület visszatérése, hatékonyabb időbeosztás, nyílt beszéd, érdekérvényesítés. A szavakat tettek követik, javulnak a kapcsolatok, radikálisan csökken vagy megszűnik a fáradékonyság. Megfigyeltem a tetterőt, a pozitív lelki beállítódást és a lehetőségek jobb kihasználását.