

## 15 Tipps & Tricks für Sofort-Energie

---

1. Kaltes Wasser. Trinken, über die Handgelenke laufen lassen, als Fußbad, Dusche oder gleich kopfüber in den See – egal in welcher Form, kaltes Wasser gibt einen Energie-Kick!
2. Rieche. Ätherische Öle sind Hammer effektiv. Am Besten hilft Pfefferminzöl, Rosmarin oder Zitrone. In einer Duftlampe zerstäuben, ein paar Tropfen auf den Handrücken oder ein Taschentuch träufeln und dann dran riechen. Du kannst auch in Zitronenschnitze beißen (das gibt auch noch Vitamin C) und Dir einen Rosmarin Topf auf die Fensterbank stellen. Zum dran riechen und zum Tee aufgießen. Da ist Rosmarin auch n echter Wachmacher.
3. Beine hoch. Lege dich für ein paar Minuten auf den Rücken und die Beine dabei so hoch, dass sie über Deinem Kopf sind. So kann das Blut vermehrt in den Kopf und in dein Gehirn fließen.
4. Frische Luft. Fenster auf, oder wenn möglich einen kurzen Spaziergang an der frischen Luft machen.
5. Massiere deine Füße.
6. Schokolade. Ja, richtig, iss Schokolaaaaade. Aber bitte nur Zartbitter mit mindestens 70% Kakaoanteil, oder sogar in Rohkostqualität. Die macht wach, fördert die Konzentration und ist lecker.
7. Mache einen 10-minütigen Power-Nap (aber nicht länger! Wecker stellen!).
8. Hinstellen. Steh aufrecht, Schultern nach hinten, und stell dir vor, Dein Kopf wird am Scheitelpunkt von einem unsichtbaren Faden nach oben gezogen. Halte diese Position für 1 Minute. Stell Dir dabei vor, wie durch Deine Füße die Energie der Erde in Dich hinein fließt.
9. Klopf. Einmal Deinen ganzen Körper ab, oder 30 Sekunden lang die Thymusdrüse (die Du am Ende des Schlüsselbeins, unter der Einbuchtung am Hals findest).
10. Bewegung. Bring deinen Puls auf Trab (z.B. kurzer Sprint über den Büroflur, 20 Liegestütze, 10 Kniebeugen - sei kreativ).
11. Drücke. Für 2 Minuten mit deinem rechten Daumen auf die Kuhle zwischen dem Daumen und dem Zeigefinger deiner linken Hand drücken. Da liegt ein Akupressur-Punkt, der auch wirksam gegen Kopfschmerzen oder Verstopfung gedrückt werden kann.
12. Trinke. Über den Tag verteilt mindestens 2–3 Liter Wasser, das ist eines der besten Mittel gegen Müdigkeit!
13. Streichel. Für ein paar Minuten ein Tier streicheln baut Stress ab und wirkt entspannend.
14. Richtungswechsel. Mache für 3 Minuten etwas ganz anderes als vorher, also eine Pause von dem, was du eigentlich tust. Zum Beispiel Waschmaschine ausräumen, Schreibtisch aufräumen oder Müll rausbringen.
15. Unterhalte dich mit jemandem über etwas, was dich begeistert und wofür du brennst.