

# WELCHE ENERGIEN BRAUCHT DEIN BUSINESS?



Holistic Coaching [www.annettmau.com](http://www.annettmau.com)

## Die unterschiedlichen Energietypen entscheiden in deinem Business über deine Stärken und deine Schwächen.

Der Test hat dir deine Potentiale, aber auch deine Hürden im Leben und in deinem Business auf die Schnelle sichtbar gemacht und damit auch deinen größten Schmerzpunkt.

Wichtig ist, dass du dir deiner Stärken bewusst bist und sie gezielt für dich einsetzen kannst. Aber eigentlich weißt du ja schon, was gut bei dir läuft - denn dafür musst du dich nicht anstrengen.

Viel wichtiger ist es deshalb, deine Schwachstellen zu erkennen und diese zu deinen Stärken in Balance zu bringen. Du vereinst alle Typen in dir und so auch ihre Stärken und Schwächen.

Finde heraus, was du noch brauchst, um ein erfülltes und erfolgreiche Business zu führen.

**Bist du in deiner Balance, dann bist du in deiner Energie und dann fühlt sich dein Leben viel leichter an!**

Ich wünsche dir alle Energie, die du brauchst!

Und wenn dir noch etwas fehlt, buche dir den Balance Call.

Deine Annett Mau

# ELEMENTARE ENERGIE: AUSDAUER



Holistic Coaching [www.annettmau.com](http://www.annettmau.com)

## Was mehr **AUSDAUER** bei dir im **Business** bewirkt:

Bringst du die elementare Energie der **AUSDAUER** in dein Business, kannst du etwas in der Welt bewegen und wirklich große Dinge leisten. Nichts kann dich dann von deinem Weg abbringen, den du immer klarer vor dir siehst.

Dir wird es leicht fallen, Entscheidungen zu treffen, denn du fühlst dich sicher und energievoll. Es fällt dir leicht, ein neues Business zu gründen und es auf ein solides Fundament zu stellen.

Wohlstand, Fülle und Überfluss ziehst du mit Leichtigkeit in dein Leben.

Lebst du den Anteil der **AUSDAUER**, bist du ein Mensch mit starkem Lebenswillen und großem Potenzial an Energie. Du entwickelst eine glühende Leidenschaft, die du gut für dein Business nutzt.

Wichtig sind für dich Sicherheit, Stabilität und Selbsterhaltung.

Wenn du dir dieser Eigenschaften bewusst bist und dein Handeln danach ausrichtest, kommt dein Leben in einen natürlichen Flow.

Alle Türen stehen dir offen, im Leben und im Business.

# ELEMENTARE ENERGIE: AUSDAUER



Holistic Coaching [www.annettmau.com](http://www.annettmau.com)

## 3 Dinge, die du sofort tun kannst, um deine AUSDAUER zu stärken:

- Stärke dein Durchhaltevermögen, deine Gelassenheit und dein Urvertrauen, indem du dir eine tägliche Meditationsroutine zulegst. Gewohnheiten geben dir Sicherheit und Stabilität, integriere sie genauso selbstverständlich in deinen Alltag, wie das tägliche Zähneputzen.
- Verbinde dich wieder mit der Natur. Bewege dich an der frischen Luft und gehe so oft wie möglich in den Wald. Lege dir einen Garten zu oder frage deine Nachbarn oder Freunde, ob du ihnen im Garten helfen kannst. Nutze freie Tage oder deinen Urlaub zum Wandern und nimm die Natur mit allen Sinnen wahr.
- Wandle täglich einen negativen Gedanken in einen positiven um. Schreibe ihn gut sichtbar in deinen Kalender oder besorge dir ein extra Notizheft für diese neue Gewohnheit. Lies dir am Ende der Woche deine persönliche Positiv-Gedanken-Liste noch einmal durch und zwar mit einem Lächeln auf dem Gesicht.

Hier sind deine Affirmationen für mehr Ausdauer.  
Fühle sie, während du sie aussprichst!

Ich vertraue der  
Kraft meines  
Lebens.

Ich fühle mich in  
meinem Körper  
wohl und  
geborgen.

Mein Business  
ist solide und gibt  
mir Fülle und  
Leichtigkeit.

# ELEMENTARE ENERGIE: INTUITION



Holistic Coaching [www.annettmau.com](http://www.annettmau.com)

## Was mehr INTUITION bei dir im Business bewirkt:

Bringst du die elementare Energie der INTUITION in dein Business, entfesselst du deine Kreativität und schöpferische Lebensenergie. Deine Stärken sind Lebenslust, Schaffenskraft und Entfaltung. Du hast viele besondere Begabungen und wirst mit Leichtigkeit Wege finden, diese für dich und andere in die Welt zu bringen.

Lebst du die Energie der INTUITION, gelingt es dir, dein Business noch mehr an dich und deine besonderen Talente anzupassen. Dann fühlt sich dein Leben im Flow an, weil alles ungehindert fließt und du genießt dein Leben, ohne dich mit anderen zu vergleichen. Du bist voller Vitalität und Lebensfreude und wenn du deine Lebensaufgabe schon gefunden hast, bist du nicht mehr aufzuhalten.

Du bist selbstbewusst und wirkst mit deiner mitreißenden Begeisterungsfähigkeit ausgesprochen anziehend auf andere Menschen und auf Geschäftspartner. Jeder möchte gerne mit dir zusammenarbeiten.

# ELEMENTARE ENERGIE: INTUITION



Holistic Coaching [www.annettmau.com](http://www.annettmau.com)

## 3 Dinge, die du sofort tun kannst, um deine Intuition zu stärken:

- Lausche auf deine innere Stimme und lerne dir mehr und mehr selbst zu vertrauen. Achte auf deine Gedanken und stoppe dich, wenn du dich dabei ertappst, dich mit anderen zu vergleichen. Lenke deine Gedanken in solchen Momenten bewusst auf deine Welt und eine Sache, für die du dankbar bist.
- Bringe fließende Elemente in deinen Alltag. Gehe regelmäßig an einem Fluss oder See spazieren oder schwimme regelmäßig. Auch fließende Bewegungen, wie beim Tanzen, stärken die Energie der Intuition. Dabei ist es egal, ob du in der heimischen Küche tanzt oder dich zum Salsakurs anmeldest. Wichtig ist: Gib dich dem Rhythmus der Musik hin und lass los.
- Lass deiner Kreativität freien Lauf und pflege ein kreatives Hobby. Erschaffe schöne Dinge für dich und andere und freu dich mehr am Weg, als am perfekten Ergebnis. Wenn es dir Freude bereitet, leite gerne auch andere Menschen dazu an.

Hier sind deine Affirmationen für mehr Intuition.  
Fühle sie, während du sie aussprichst!

**Ich genieße mein  
Leben mit allen  
Sinnen.**

**Ich nehme  
meinen Körper  
liebevoll an.**

**Mein Business  
ist die Quelle  
meiner Ideen und  
Schöpferkraft.**

# ELEMENTARE ENERGIE: KRAFT



Holistic Coaching [www.annettmau.com](http://www.annettmau.com)

## Was mehr Kraft bei dir im Business bewirkt:

Bringst du die elementare Energie der KRAFT in dein Business, erreichst du alles, was du dir vornimmst, wenn du dich nicht ablenken lässt. Du entwickelst eine besondere Willenskraft, Selbstvertrauen und ein gutes Einfühlungsvermögen. Du bist dir deiner Persönlichkeit bewusst und arbeitest gerne an dir selbst.

Nutzt du die Energie der KRAFT, passt du dein Business an dich und deine Stärken an und weißt um deine Wirkung auf andere. Wenn du in deiner Energie bist, hast du ein vitales Erscheinungsbild voller innerer Harmonie und Gelassenheit. Du bist dir deiner Identität und Individualität bewusst.

Du strahlst Lebendigkeit und ein hohes Maß an Selbstbewusstsein aus. Du kannst deine Ziele leicht verwirklichen und deine Wege voller Tatkraft gehen. Du handelst oft aus dem Bauch heraus und triffst mit deiner intuitiven Entscheidung oft ins Schwarze.

# ELEMENTARE ENERGIE: KRAFT



Holistic Coaching [www.annettmau.com](http://www.annettmau.com)

## 3 Dinge, die du sofort tun kannst, um deine Kraft zu stärken:

- Beschäftige dich mit deinen Gefühlen und nimm sie wahr. Lerne deine Gefühle auszudrücken und beginne damit, mit anderen Menschen darüber zu sprechen. Fällt dir das schwer, so nutze ein Tagebuch. Nimm dir täglich 10 Minuten Zeit deine Gefühle festzuhalten.
- Achte auf das, was dir Freude macht und gib dem, was dich begeistert, mehr Raum in deinem Leben. Tue jeden Tag eine Sache, auf die du richtig Lust hast.
- Mache täglich Atemübungen. Gewöhne dir an, doppelt so lange auszuatmen, wie du eingeatmet hast. Das beruhigt dein vegetatives Nervensystem. Halte dich warm und achte darauf, nie zu frieren. Die Sonne oder auch eine Infrarotsauna sind die Quellen deiner Lebensenergie. Halte dich öfter am offenen Feuer oder am Kamin auf.

Hier sind deine Affirmationen für mehr Kraft.  
Fühle sie, während du sie aussprichst!

**Ich kann jedes  
Ziel erreichen,  
das ich mir  
vorgenommen  
habe.**

**Ich mache die  
Welt zu einem  
besseren Ort.**

**Im Business  
vertraue ich  
meinen intuitiven  
Entscheidungen.**

# ELEMENTARE ENERGIE: TOLERANZ



Holistic Coaching [www.annettmau.com](http://www.annettmau.com)

## Was mehr Toleranz bei dir im Business bewirkt:

Bringst du die elementare Energie der TOLERANZ in dein Leben, machst du die Welt zu einem besseren Ort, nur allein durch deine Anwesenheit.

Du hast ein tiefes Verständnis für deine Mitmenschen und kannst dich gut in ihre Themen hineinversetzen. Durch deine offene und optimistische Haltung, bist du sehr tolerant. Es fällt dir leicht, Verantwortung für andere zu übernehmen und auch, dich selbst liebevoll anzunehmen und über deine eigenen kleinen Schwächen hinwegzusehen.

Lebst du den Anteil der TOLERANZ, baust du Brücken zu anderen Menschen und wirst deine Beziehungen erfüllter gestalten. Du beherrscht die Kunst, dich und andere liebevoll anzunehmen und dir dabei auch über deine eigenen Wünsche und Bedürfnisse im Klaren zu sein. Nutze diese Eigenschaften, um dir ein intaktes Netzwerk im Business aufzubauen.



# ELEMENTARE ENERGIE: TOLERANZ



Holistic Coaching [www.annettmau.com](http://www.annettmau.com)

## 3 Dinge, die du sofort tun kannst, um deine Toleranz zu stärken:

- Verbringe viel Zeit im Grünen, streife durch Wiesen und Wälder und lade mehr Pflanzen in dein Zuhause ein. Auch auf deinem Schreibtisch sollte die Farbe Grün dir täglich begegnen. Besorge dir eine schöne Pflanze, die du mit ins Büro nimmst und platziere sie gut sichtbar.
- Gehe liebevoll mit dir selbst um und erfülle dir deine Wünsche entsprechend deiner Möglichkeiten. Lerne zu genießen und übe das in den kleinen, alltäglichen Dingen, wie zum Beispiel der Tasse Tee am Morgen.
- Umgib dich mit Tieren und bringe auch kleineren Tieren dein Mitgefühl entgegen. Beobachte Hühner, streichle eine Katze und lausche dem Gesang der Vögel. Verfolge einen Schmetterling mit deinem Blick, bis er aus deinem Sichtfeld verschwindet und freue dich daran.

Hier sind deine Affirmationen für mehr Toleranz.  
Fühle sie, während du sie aussprichst!

Ich nehme mich  
an, so wie ich bin.

Ich öffne liebevoll  
mein Herz.

In meinem  
Business gebe  
und empfangen ich  
aus meinem  
Herzen heraus.

# ELEMENTARE ENERGIE: VIELSEITIGKEIT



Holistic Coaching [www.annettmau.com](http://www.annettmau.com)

## Was mehr Vielseitigkeit bei dir im Business bewirkt:

Bringst du die elementare Energie der VIELSEITIGKEIT in dein Business, fällt es dir leicht, Neues zu lernen. Du lernst dich besser auszudrücken und noch zusätzlich deine Gefühle mit Worten zu untermauern. Du erschaffst dir damit eine positive Gedankenwelt und ein positives Lebensgefühl. Du hast die Fähigkeit, anderen Menschen wertvolle Impulse zu geben.

Nutze die Energie der VIELSEITIGKEIT und passe dein Business an dich und deine Stärken und deine Wirkung auf andere an. Deine Kunden lieben dich und möchten auch so sein wie du.

Bringst du die Energie der VIELSEITIGKEIT in dein Leben, hast du ein vitales Erscheinungsbild voller innerer Harmonie und Gelassenheit. Du bist dir deiner Identität und Individualität bewusst. Du strahlst Lebendigkeit und ein hohes Maß an Selbstbewusstsein aus. Du kannst deine Ziele leicht verwirklichen und deine Wege voller Tatkraft gehen. Du handelst oft aus dem Bauch heraus und triffst mit deiner intuitiven Entscheidung oft ins Schwarze.

# ELEMENTARE ENERGIE: VIELSEITIGKEIT



Holistic Coaching [www.annettmau.com](http://www.annettmau.com)

## 3 Dinge, die du sofort tun kannst, um deine Vielseitigkeit zu stärken:

- Verändere deinen Blickwinkel und achte in der Kommunikation mit Teamkollegen und Mitarbeitenden darauf, auch deren Wahrheit wahrzunehmen und zu akzeptieren. Achte auf deine Kommunikation und entwickle dich weiter, indem du dich darin schulst, Gedanken und Gefühle in Worte zu fassen. Lerne, deine Meinung zu äußern und bleibe dabei immer freundlich und bei der Wahrheit.
- Beginne ein Tagebuch zu führen und schreibe dort täglich deine Erlebnisse auf, sodass du lernst, mit deiner inneren Wahrheit nach außen zu gehen.
- Singe so oft du kannst - egal ob unter der Dusche, beim Spaziergang im Wald oder im Auto.

Hier sind deine Affirmationen für mehr Vielseitigkeit.  
Fühle sie, während du sie aussprichst!

Es fällt mir von  
Tag zu Tag  
leichter zu sagen,  
was ich denke  
und fühle.

Ich spreche  
immer aus  
meinem Herzen  
heraus.

In meinem  
Business nutze  
ich die Macht  
meiner Worte und  
bewirke damit  
Großes.

# ELEMENTARE ENERGIE: STRATEGIE



Holistic Coaching [www.annettmau.com](http://www.annettmau.com)

## Was mehr Strategie bei dir im Business bewirkt:

Bringst du die elementare Energie der STRATEGIE in dein Business, fällt es dir leicht, innere Bilder zu erzeugen und deine Vorstellungskraft ist ebenso beeindruckend wie deine Phantasie. Du kannst Ereignisse oftmals vorhersehen oder hast zumindest ein feines Gespür dafür.

Im Business fällt es dir dann leicht, den Überblick zu behalten und Visionen zu entwickeln. Du erkennst Illusionen und Täuschungen leicht und kannst dich davon abgrenzen.

Nutze die Energie der STRATEGIE und passe dein Business an dich und deine Stärken und deine Wirkung auf andere an. Deine Kunden lieben dich und möchten auch so sein wie du.

Wenn du in der Energie der STRATEGIE bist, strahlst du in hohem Maße Klarheit aus. Dein Blick mit deinem wachen Verstand auf die Dinge führt zu großen Erkenntnissen und bringt dir mehr Zielgerichtetheit. Diese Eigenschaften nutzen dir auch im Business, schnell und zielgerichtet voranzukommen.

# ELEMENTARE ENERGIE: STRATEGIE



Holistic Coaching [www.annettmau.com](http://www.annettmau.com)

## 3 Dinge, die du sofort tun kannst, um deine Strategie zu stärken:

- Baue echte und tiefe Verbindungen zu anderen Menschen auf, denn so entwickelst du deinen inneren Frieden und kannst deine volle Kraft entfalten. Achte dafür in den täglichen Gesprächen mit anderen darauf, dich nicht über sie zu stellen, sondern sie als gleichwertige Partner und Partnerinnen zu behandeln.
- Setze dich am späten Abend für eine halbe Stunde raus in deinen Garten oder auf den Balkon. Meditiere öfter mal nachts unter dem Sternenhimmel und lass die Kraft der Nacht auf dich einwirken.
- Versuche dich darin, Blogs oder Kurzgeschichten zu schreiben. Beschäftige dich mit dem Gedankengut großer Denker aus der Geschichte. Gehe hierfür in die Bibliothek und suche dir entsprechende Biografie und Bücher aus oder schau dir Dokumentationen an zu Themen, die dich interessieren.

Hier sind deine Affirmationen für mehr Strategie.  
Fühle sie, während du sie aussprichst!

Ich nehme  
Kontakt zu  
meinem inneren  
Licht auf.

Ich höre auf  
meine innere  
Stimme.

In meinem  
Business schaue  
ich nach innen  
und erkenne das  
Wesentliche.

# ELEMENTARE ENERGIE: STRUKTUR



Holistic Coaching [www.annettmau.com](http://www.annettmau.com)

## Was mehr Struktur bei dir im Business bewirkt:

Bringst du die elementare Energie der STRUKTUR in dein Business, findest du tiefen Frieden in dir und wirkst wie ein Booster auf andere. Du bringst andere Menschen mit Leichtigkeit dazu, ihre Persönlichkeit weiterzuentwickeln und damit in ihre Fülle zu kommen.

Nutze die Energie der STRUKTUR und passe dein Business an dich und deine Stärken und deine Wirkung auf andere an. Deine Kunden lieben dich und möchten auch so sein wie du.

Wenn du in der Energie der STRUKTUR bist, hast du ein tiefes Verständnis für alles und fühlst deine innere Fülle. Nichts und niemand kann dich mehr aus deiner Bahn werfen und du hast immer ein klares Bild vor Augen, wohin du willst. Diese Eigenschaften nutzen dir auch im Business, schnell und zielgerichtet voranzukommen.

# ELEMENTARE ENERGIE: STRUKTUR



Holistic Coaching [www.annettmau.com](http://www.annettmau.com)

## 3 Dinge, die du sofort tun kannst, um deine Struktur zu stärken:

- Strukturiere deinen Tagesablauf und setze dir feste Ziele. Schaffe Gewohnheiten, die dir einen Rahmen geben und dein Selbstbewusstsein stärken. Ein täglicher Spaziergang oder eine Joggingrunde am Morgen, reduzierter Kaffeekonsum oder ein Apfel in der Mittagspause - welche Kleinigkeiten kannst du in deinen Alltag einbauen und täglich zelebrieren?
- Starte eine Meditationspraxis und übe dich darin, jeden Tag zu meditieren. Lass deine Gedanken und Gefühle zur Ruhe kommen und komme bei dir selbst an.
- Begib dich an hohe Orte, von denen aus du herab schauen kannst, das können Hochhäuser, Aussichtstürme oder Anhöhen sein. Gehe möglichst oft in die Berge und schaue von oben auf die Täler herab und genieße es.

Hier sind deine Affirmationen für mehr Struktur.  
Fühle sie, während du sie aussprichst!

Ich öffne mich  
für die Kraft  
der Stille.

Ich bin  
vollkommen.

In meinem  
Business entsteht  
alles aus meinem  
tiefen Frieden  
heraus.