

# Nima Ashoff

systemischer Coach & Entspannungstrainerin

## Deine Übung zu den Energieräubern

Nimm in der folgenden Woche deine Kontakte unter die Lupe und beobachte, welcher dir guttut und welcher nicht.

In diesem Zusammenhang solltest du dich auch fragen: Wem tue ich denn gut?

Energieräuber sind nämlich keine Einbahnstraße. Achte deshalb darauf, dass du selber keiner bist!

## 2 Tipps zum Umgang mit Energieräubern

### 1. Gib Feedback

Vielen Personen ist ihr Verhalten gar nicht bewusst. Du kannst das Verhalten freundlich ansprechen und sagen, wie du es wahrnimmst.

### 2. Ziehe Grenzen

Lass dich nicht in die Negativität hineinziehen. Du kannst das Thema wechseln, das Telefonat beenden oder den Raum verlassen - je nach Situation.

[nima@nima-ashoff.de](mailto:nima@nima-ashoff.de)

[www.nima-ashoff.de](http://www.nima-ashoff.de)