

Daniel Feigenbutz

Was Covey nicht gesagt hat

Die energetische
Dimension der
„7 Wege zur
Effektivität“

Feigenbutz
Daniel

NEXT LEVEL
LEADERSHIP



Warum dieses E-Book frei verfügbar ist

Dieses E-Book ist ein Beitrag.

Ein ergänzender Blick auf eines der wichtigsten Werke unserer Zeit: „*Die 7 Wege zur Effektivität*“ von Stephen R. Covey.

Ich halte dieses Buch für ein echtes Meisterwerk – nicht nur für Führungskräfte, sondern für alle Menschen, die bewusst und wirksam leben wollen.

Was du hier liest, ist keine Zusammenfassung, kein Ersatz, keine kommerzielle Fortsetzung. Es ist eine kleine Ergänzung auf energetischer Ebene – geschrieben in tiefer Wertschätzung und voller Demut gegenüber Coveys Werk.

Ich mache dieses E-Book frei verfügbar, weil ich nicht das Gefühl habe, mich an einem großen Namen „dranhängen“ zu müssen, um meine eigene Arbeit sichtbar zu machen.

Und ja – natürlich freue ich mich, wenn dadurch Aufmerksamkeit für das Thema **Energetik** entsteht. Und wenn daraus vielleicht ein Kontakt oder eine Zusammenarbeit erwächst, werde ich sicher nicht „nein“ sagen.

Aber der Impuls hinter diesem E-Book ist ein anderer: Beitrag statt Funnel. Resonanz statt Strategie.

Du sollst nicht erst deine E-Mail-Adresse dalassen. Du wirst nicht auf einen Verkaufsprozess geleitet.

Du kannst einfach lesen, was du lesen möchtest – und weiterschenken, wenn es dich inspiriert.

Wenn du etwas zurückgeben willst, findest du im Nachwort eine Möglichkeit, wie dein Impuls weiterwirken kann.

Danke, dass du dich auf diese Sichtweise einlässt.

Danke, dass du liest.

Danke, dass du offen bist.

Danke, dass du wirksam sein willst –
auf allen Ebenen.

Copyright © 2025 Daniel Feigenbutz.

Eine Weitergabe dieses E-Books ist ausdrücklich erwünscht – jedoch ausschließlich in unveränderter Form. Jede kommerzielle Nutzung ohne Zustimmung ist untersagt.

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	5
Kapitel 1: Proaktiv sein – aus deiner Mitte heraus handeln	7
Kapitel 2: Schon am Anfang das Ende im Sinn haben – führen mit Seelenauftrag	12
Kapitel 3: Das Wichtigste zuerst tun – energetische Prioritäten setzen	16
Kapitel 4: Win-Win denken – Frequenz der Fülle statt Mangelbewusstsein	20
Kapitel 5: Erst verstehen, dann verstanden werden – energetisch zuhören	25
Kapitel 6: Synergien schaffen – Energiefelder gemeinsam erhöhen	30
Kapitel 7: Die Säge schärfen – energetisch regenerieren und wachsen	35
Kapitel 8: Vom Denken zum Sein – energetische Effektivität verkörpern	40
Nachwort	45
Über den Autor	48

Vorwort

Dieses E-Book ist eine Einladung.

Eine Einladung, das vielleicht einflussreichste Persönlichkeits- und Führungsbuch der letzten Jahrzehnte aus einer neuen Perspektive zu betrachten –

durch die Brille der Energie.

Bevor wir loslegen, ist mir eins ganz besonders wichtig:

Ich bin ein glühender Bewunderer von Stephen R. Covey und seinen „*7 Wegen zur Effektivität*“.

Für mich ist das Buch ein absolutes **Must-Read**, nicht nur für alle, die führen – sondern für alle, die leben, lieben, lernen und wachsen wollen. Es ist ein Standardwerk, das ich jedem Menschen aus tiefstem Herzen empfehle.

Dieses E-Book ersetzt das Original nicht – es ergänzt es. Es ist keine Zusammenfassung, keine Konkurrenz, sondern eine **Weiterführung auf einer anderen Ebene**: der energetischen.

Denn was Covey damals beschrieben hat, war seiner Zeit weit voraus. Und vieles davon ist auf der **energetischen Ebene längst angelegt**: in unseren Feldern, in unseren inneren Ausrichtungen, in unserer Herzverbindung. Doch das wird im Originalbuch naturgemäß nicht behandelt – es ging ihm um Prinzipien der Wirksamkeit, nicht um Frequenzen, Schwingung oder Bewusstseinsfelder.

Und genau da setzt dieses Buch an.

Hier geht es um die **unsichtbare Dimension hinter dem Sichtbaren**.
Um die Energie, mit der du proaktiv bist. Um die Frequenz, mit der du
Beziehungen führst. Um das Feld, das du erzeugst, wenn du kooperierst.
Um das „Wie“, das tief unter dem „Was“ liegt.

Du musst an Energetik nicht glauben. Aber wenn du offen bist für die
Idee, dass **innere Klarheit und äußere Wirkung zusammenhängen**,
dass deine Präsenz mehr verändert als deine Worte – dann wirst du hier
einige Impulse finden, die dich berühren und vielleicht sogar verändern.

In diesem Sinne: Lies Covey. Lies ihn nochmal. Und lies dieses E-Book als
ergänzenden Impuls, der dich noch tiefer mit deiner eigenen Wirksamkeit
verbindet – auf allen Ebenen.

Herzlich,
Daniel Feigenbutz

Kapitel 1: Proaktiv sein – aus deiner Mitte heraus handeln

Worum es in diesem Kapitel geht

Du erfährst, was Proaktivität im Sinne von Stephen R. Covey wirklich bedeutet – und warum sie weit über reines „Machen“ hinausgeht.

Du bekommst eine neue Perspektive auf den Raum zwischen Reiz und Reaktion – nicht als theoretisches Konzept, sondern als energetischen Erfahrungsraum.

Und du lernst, wie du deine Schwingung führen kannst, bevor du handelst – damit du nicht nur funktionierst, sondern bewusst wirkst.

Proaktivität ist einer der Grundpfeiler in Coveys Modell – und aus gutem Grund der erste Weg zur Effektivität.

Doch was heißt das wirklich?

Viele verwechseln Proaktivität mit Machen, Tun, Durchziehen.

Mit „nicht jammern“, mit Disziplin.

Doch wahre Proaktivität beginnt nicht im Kalender oder auf der To-do-Liste – sie beginnt in dir.

In deiner Haltung.

In deiner Frequenz.

In deinem Energiefeld.

Dieses Kapitel lädt dich ein, über den klassischen Begriff von Selbstverantwortung hinauszugehen – hinein in eine Dimension, in der du lernst, nicht nur deine Entscheidungen zu treffen, sondern **deine Schwingung zu führen**.

Denn Energie kommt vor Handlung.

Und Klarheit kommt vor Reaktion.

Die Frequenz echter Selbstverantwortung

Covey spricht davon, dass zwischen Reiz und Reaktion ein Raum liegt – und dass du in diesem Raum deine Freiheit findest.

Was er nicht sagt: Dieser Raum ist nicht nur mental. Er ist energetisch.

Wenn du ständig auf Autopilot reagierst, dich in Stress, Wut oder Angst wiederfindest, liegt das selten nur an äußeren Umständen – sondern an gespeicherten Energien, Mustern, unbewussten Programmen in deinem System.

Energetische Selbstverantwortung bedeutet:

Ich kümmere mich um mein Feld.

Ich kläre, was mich begrenzt.

Ich entscheide, in welcher Frequenz ich leben will – ganz bewusst.

Schöpfen statt reagieren: Die Macht deines Feldes

Wahre Proaktivität entsteht nicht im Kopf.

Sie entsteht im Herzraum. In deiner Verbindung mit dir selbst.

Wenn du gelernt hast, dich immer wieder mit deiner Mitte zu verbinden – sei es durch Atmung, durch Clearings oder durch Energetische Aufrichtung® – wirst du erleben, dass du ganz anders auf die Welt schaust.

Und sie auf dich.

Du beginnst, nicht mehr ständig zu reagieren. Du wirst zum Ursprung deiner Handlung.

Nicht aus Trotz oder Kontrolle, sondern aus Bewusstsein.

Aus Präsenz.

Aus Souveränität.

Energetische Tools für den Alltag

Wie kannst du das im Alltag umsetzen?

Du brauchst keine stundenlangen Rituale. Oft reichen kleine energetische Routinen:

- **Morgens kurz einchecken:** Wie fühle ich mich? Bin ich klar? Bin ich verbunden?
- **Trigger erkennen:** Nicht sofort reagieren – sondern innerlich sagen: „*Stopp. Ich fühle das – aber ich bin nicht das.*“
- **Clearing nutzen:** Wenn du merkst, dass alte Muster übernehmen, gib ihnen Raum zur Klärung. Das kann mit professioneller Begleitung geschehen – oder mit energetischer Selbstarbeit.

Je klarer dein Feld, desto klarer deine Entscheidungen.

Je präsenter du bist, desto proaktiver wirst du – ganz ohne Anstrengung.

Reflexionsfragen

1. In welchen Momenten verliere ich meine Mitte – und was wäre ein nächster kleiner Schritt zurück zu mir selbst?
2. Wo verwechsle ich Aktivität mit echter Proaktivität?
3. Welche energetische Routine würde mir guttun, um mich täglich neu auszurichten?

Kapitel 2: Schon am Anfang das Ende im Sinn haben – führen mit Seelenauftrag

Worum es in diesem Kapitel geht

Du erfährst, warum es nicht reicht, Ziele zu setzen – sondern warum du Klarheit über deine tiefere Ausrichtung brauchst.

Du bekommst eine neue Perspektive auf Sinn und Vision – nicht als etwas, das du dir ausdenkst, sondern als etwas, das du innerlich empfängst.

Und du lernst, wie energetische Führung aus einem Ort kommt, den der Verstand nicht kontrollieren kann: deiner Seelenverbindung.

Covey nennt den zweiten Weg zur Effektivität: *„Schon am Anfang das Ende im Sinn haben“*.

Er meint damit: Beginne mit dem Bild deines idealen Lebens, deiner Rolle, deiner Bestimmung. Entscheide dich bewusst für das, was wirklich zählt.

Ein starkes Prinzip. Und doch fehlt ihm eine Dimension:

Woher weißt du, was wirklich „deins“ ist?

Was, wenn du dich nach Zielen abmühst, die nie für dich gedacht waren?

Was, wenn du dich selbst führst – aber in eine Richtung, die nicht deiner Essenz entspricht?

Hier beginnt die energetische Erweiterung: **Vision ist nichts, was du erfindest. Sie ist etwas, das du empfängst.**

Seelenauftrag statt Selbstoptimierung

In einer Welt voller To-do-Listen, Purpose-Workshops und KPI-gesteuerten Visionboards vergessen viele, dass sie nicht hergekommen sind, um „noch effizienter“ zu funktionieren – sondern um **sie selbst zu sein**.

Mit allem, was sie ausmacht.

Mit ihrem Licht.

Mit ihrer Kraft.

Mit ihrem Auftrag.

Deinen Seelenauftrag erkennst du nicht durch Nachdenken, sondern durch **energetisches Spüren**.

Was ruft dich wirklich?

Was würde bleiben, wenn du niemandem etwas beweisen müsstest?

Führung aus dem Seelenauftrag heraus ist nicht perfekt – aber echt. Und Menschen spüren das. Sie folgen nicht deiner Position, sondern deinem Feld.

Empfang statt Konstruktion: Vision aus der Tiefe

Ziele, die nur aus dem Ego kommen, sind anstrengend.

Ziele, die aus deiner inneren Führung kommen, sind magnetisch.

Wenn du dich auf deine Herzfrequenz einlässt, auf Stille, auf

Energetische Aufrichtung[®], auf die Grace Integrity[®]

Seelenverkörperung – dann beginnt sich deine Ausrichtung zu zeigen.

Nicht laut.

Nicht mit Trompeten.

Sondern leise, klar, tief.

Das „Ende“, das du im Sinn hast, ist dann nicht mehr das, was du erreichen musst – sondern das, was du **verkörpern darfst**.

Und genau das verändert alles.

Energie lenkt Richtung – nicht nur Willenskraft

Du brauchst keine detaillierten 10-Jahres-Pläne, wenn dein Feld klar ist.
Ein klarer innerer Kompass ist kraftvoller als jede To-do-Liste.

Energetisch zu führen heißt:

- dich immer wieder rückzuverbinden mit deinem Seelenauftrag,
- dich zu öffnen für Führung von innen,
- und das, was sich zeigt, auch in Handlung zu bringen – aber nicht gegen dich, sondern **aus dir heraus**.

Das ist keine spirituelle Spielerei.

Das ist Führung auf höchster Frequenz.

Reflexionsfragen

1. Welche Ziele verfolge ich gerade – und fühlen sie sich wirklich *meine* an?
2. Wann spüre ich in meinem Körper echte Resonanz, wenn ich an meine Vision denke?
3. Was bräuchte ich, um den nächsten Schritt nicht nur zu planen, sondern *energetisch zu empfangen*?

Kapitel 3: Das Wichtigste zuerst tun – energetische Prioritäten setzen

Worum es in diesem Kapitel geht

Du erfährst, warum klassisches Zeitmanagement oft scheitert – und wie du stattdessen lernst, mit deiner Energie statt gegen die Uhr zu führen.

Du bekommst Impulse, wie du zwischen lautem Dringlichkeitsgetöse und echter innerer Relevanz unterscheiden kannst.

Und du lernst, wie du dein Energiefeld so ausrichtest, dass das Wesentliche ganz natürlich in den Vordergrund rückt – ohne dich zu überfordern.

Coveys dritter Weg zur Effektivität lautet: „*Das Wichtigste zuerst tun*“.

Er meint:

Setze Prioritäten.

Lebe nicht im Modus der ständigen Feuerwehr, sondern triff bewusste Entscheidungen für das, was wirklich zählt.

Doch wie oft passiert es dir, dass du eigentlich weißt, was wichtig wäre – aber trotzdem etwas anderes tust?

Echte Prioritätensetzung scheitert selten an Zeit – sie scheitert an **Energie**.

An innerer Zerrissenheit.

An fehlender Klarheit.

An alten Mustern, die dich in Ablenkung halten.

Deshalb geht dieses Kapitel tiefer:

Nicht „Wie organisiere ich meine Zeit?“ – sondern: **Wie richte ich mein Feld so aus, dass ich Raum habe für das Wesentliche?**

Energie folgt der Aufmerksamkeit – aber nur, wenn du anwesend bist

Viele Menschen sind physisch anwesend, aber energetisch zerstreut.

Sie hetzen von Termin zu Termin, fühlen sich permanent getrieben – und gleichzeitig leer.

Die Wahrheit ist:

Du kannst nichts wirklich „priorisieren“, wenn dein System permanent mit allem gleichzeitig beschäftigt ist.

Energetisch gesehen brauchst du zuerst **Anwesenheit in dir selbst**.

Erst dann kannst du unterscheiden, was gerade wirklich dran ist – und was nur schreit, weil es gewohnt ist, gehört zu werden.

Vom Dringlichkeitsmodus in den Frequenzmodus

Covey unterscheidet zwischen „wichtig“ und „dringend“.

Energetisch übersetzt: „Dringend“ ist oft laut, unruhig, fremdbestimmt. „Wichtig“ ist still, tief, resonant.

Stell dir deine täglichen Aufgaben wie Felder vor. Manche haben eine grelle, fordernde Energie – andere eine ruhige, aber magnetische.

Wenn du lernst, diese Felder zu spüren, wirst du merken:

Das, was wirklich zählt, ist selten das Lauteste. Aber es zieht dich – wenn du bereit bist zu hören.

Tools wie Meditationen, kurze Atemübungen oder Erdungs-Rituale am Morgen helfen dir, diese Unterscheidung überhaupt wieder wahrzunehmen.

Priorität ist kein Zeitplan – sondern ein Frequenzraum

Priorität ist nicht das, was du zuerst in deinen Kalender schreibst.

Priorität ist das, was dich ruft – weil es dich weiterbringt.

Weil es deinem Seelenauftrag entspricht.

Und manchmal bedeutet das: weniger tun.

Klarer entscheiden.

Dich selbst nicht übergehen.

Wenn du lernst, nicht gegen deine Energie zu handeln, sondern sie bewusst zu lenken, entsteht eine neue Art von Produktivität:

Verbunden, klar, im Flow.

Dann tust du nicht mehr alles – sondern das Richtige.

Nicht aus Druck – sondern aus innerer Stimmigkeit.

Reflexionsfragen

1. Wann arbeite ich gegen meine Energie – und was würde es bedeuten, das zu verändern?
2. Welche Aufgaben sind gerade laut – aber innerlich leer?
3. Wie kann ich meine energetische Präsenz im Alltag stärken, um klarer zu spüren, was wirklich zählt?

Kapitel 4: Win-Win denken – Frequenz der Fülle statt Mangelbewusstsein

Worum es in diesem Kapitel geht

Du erfährst, warum echtes Win-Win mehr ist als ein diplomatischer Kompromiss – nämlich Ausdruck eines tiefen energetischen Verständnisses von Verbundenheit.

Du lernst, wie du Mangelbewusstsein in dir erkennst – und welche Rolle dein Energiefeld dabei spielt.

Und du bekommst Impulse, wie du die Frequenz der Fülle stärkst – in deinen Beziehungen, in der Führung, im Leben.

Covey beschreibt mit „Win-Win“ eine Haltung, die auf gegenseitigen Nutzen setzt: Lösungen, bei denen niemand verliert, sondern alle gewinnen.

Klingt großartig – doch in der Praxis scheitern viele genau daran.

Warum?

Weil du auf mentaler Ebene noch so sehr an Win-Win glauben kannst – wenn dein Energiefeld etwas anderes sendet, wird es schwer.

Wenn tief in dir ein altes Muster wirkt wie: *„Es reicht nicht für alle“*, *„Ich muss mich durchsetzen“* oder *„Wenn der andere gewinnt, verliere ich“*, dann wirst du nicht kooperieren – du wirst kämpfen.

Deshalb führt uns dieses Kapitel auf eine tiefere Ebene: **Win-Win beginnt im Feld.**

Mangel ist ein energetischer Zustand – kein Kontostand

Viele Menschen leben in scheinbar guten Bedingungen – aber innerlich in Mangel.

Sie vergleichen sich, sie misstrauen, sie halten fest. Sie sagen „Win-Win“, aber fühlen „ich zuerst“.

Das ist kein moralisches Versagen – sondern oft ein **unbewusst gespeicherter Energiemangel**.

Kindheitserfahrungen, systemische Prägungen, kollektive Felder: All das beeinflusst, wie frei oder eng du mit Fülle umgehen kannst.

Erster Schritt: Erkennen, dass Mangel eine Frequenz ist – keine objektive Wahrheit.

Zweiter Schritt: Diese Frequenz klären.

Dritter Schritt: Dich selbst in die Fülle bringen – nicht durch Denken, sondern durch energetische Arbeit.

Resonanz schlägt Strategie

Fülle lässt sich nicht argumentieren – sie wird gespürt.

Wenn du ein Team führst, Kunden gewinnst, Entscheidungen triffst: Menschen merken, aus welchem Feld du kommst.

Wenn du in dir Win-Win *verkörperst*, entsteht Vertrauen.

Dann musst du nichts „verkaufen“, „verhandeln“ oder „überzeugen“ – du lädst ein. Du öffnest Räume. Du erzeugst Magnetismus.

Das setzt voraus, dass du dir erlaubst, dich auf eine neue Weise zu sehen:
Nicht als Einzelkämpfer, sondern als Teil eines großen Spiels, das du mitgestaltest – nicht kontrollierst.

Frequenz der Kooperation: Wie du dein Feld weit machst

Wie kannst du konkret ins Win-Win-Feld kommen?

- Beginne mit einem **energetischen Check-in**, bevor du in Gespräche oder Verhandlungen gehst.
Spürst du Druck? Angst zu kurz zu kommen? Den Wunsch, dich zu beweisen? Dann kläre das Feld zuerst.
- Nutze Tools wie Grace Integrity® by Patricia Saint Clair, Clearings oder bewusste Atemarbeit, um dich in die Weite zu bringen – in dein Herzfeld.
- Stelle dir vor jedem Dialog innerlich die Frage:
Was wäre hier der höchste gemeinsame Nutzen – über mein Ego hinaus?

Du wirst überrascht sein, wie oft sich dann ganz neue Lösungen zeigen – Lösungen, auf die du vorher keinen Zugriff hattest.

Nicht, weil du schlauer geworden bist – sondern weiter.

Reflexionsfragen

1. In welchen Lebensbereichen spüre ich noch Mangel oder Konkurrenzdenken – trotz bester Absichten?
2. Wie fühlt sich die Frequenz von Fülle in meinem Körper an? Und wie kann ich sie nähren?
3. Welche Entscheidung oder Beziehung möchte ich bewusst in ein Win-Win-Feld bringen?

Kapitel 5: Erst verstehen, dann verstanden werden – energetisch zuhören

Worum es in diesem Kapitel geht

Du erfährst, warum echtes Zuhören nicht nur eine Kommunikationstechnik, sondern ein energetischer Akt ist.

Du lernst, wie du die Frequenz deines Gegenübers wirklich wahrnimmst – jenseits von Worten.

Und du bekommst Impulse, wie du mit deinem ganzen Feld präsent wirst – sodass andere sich bei dir wirklich gesehen und gehört fühlen.

Covey bringt es auf den Punkt: „*Viele Menschen hören nicht zu, um zu verstehen – sie hören zu, um zu antworten.*“

Deshalb sein Appell: Verstehe zuerst. Sei präsent. Höre mit echtem Interesse.

Doch was bedeutet das auf energetischer Ebene?

Echtes Verstehen beginnt **nicht mit dem Ohr, sondern mit dem Feld.**

Du kannst oberflächlich zuhören, nicken, Fragen stellen – und trotzdem energetisch abwesend sein.

Oder du kannst mit deinem ganzen Wesen präsent sein – und jemand spürt: „*Ich werde wirklich gehört.*“

Dieses Kapitel zeigt dir, wie Zuhören zu einer **energetischen Qualität deiner Führung** wird – nicht nur zur Methode.

Herzfrequenz statt Reaktionsreflex

Wir alle haben Automatismen:

Während jemand spricht, formt sich in uns bereits die Antwort. Wir bewerten, ordnen ein, suchen Lösungsansätze.

Doch genau das trennt uns.

Du bist dann nicht wirklich da – du bist in dir selbst beschäftigt.

Energetisches Zuhören heißt: Ich halte mein Feld **offen**.

Ich lasse das Gesagte **einsinken**. Ich begegne dem anderen **nicht mit meinem Verstand zuerst, sondern mit meinem Herzraum**.

Das ist keine Schwäche – das ist Stärke.

Es erfordert Mut, nichts sofort wissen oder kontrollieren zu müssen.

Energetisches Spüren – was hinter den Worten liegt

Manche Menschen sagen alles richtig – aber du merkst: *Da stimmt was nicht*.

Andere finden kaum Worte – und du bist trotzdem tief berührt.

Das liegt daran, dass Kommunikation **nicht bei Sprache aufhört**.

Was bei dir ankommt, ist das Feld des Gegenübers: die unausgesprochenen Gefühle, die energetische Ladung, die Haltung dahinter.

Wenn du beginnst, auf dieser Ebene wahrzunehmen, wirst du dich nicht mehr so leicht täuschen lassen.

Du wirst auch nicht mehr auf jedes Drama einsteigen – weil du spürst, was echt ist und was nicht.

Diese Fähigkeit ist nicht esoterisch – sie ist trainierbar.

Und sie ist in der neuen Führung unerlässlich.

Präsenz erzeugt Vertrauen – nicht Worte

Was bleibt einem Menschen nach einem Gespräch mit dir?

Meist nicht deine Argumente. Sondern **deine Präsenz**.

Das Gefühl, wie es war, mit dir zu sein.

Wenn du lernst, **energetisch anwesend zu sein**, erzeugst du Resonanzräume, in denen echte Verbindung möglich ist.

Du musst nicht perfekt sein. Du darfst auch mal nichts wissen.

Aber wenn du präsent bist – wirklich präsent – entsteht etwas, das keine Technik ersetzen kann: Vertrauen.

Energetisch zuhören bedeutet also nicht, „mehr“ zu machen – sondern **weniger zu stören**.

Weniger Gedanken, weniger Ego, weniger Druck.

Und mehr Raum.

Für echte Begegnung.

Reflexionsfragen

1. Höre ich zu, um zu verstehen – oder um zu reagieren?
2. Wie fühlt sich echte Präsenz für mich an – bei mir selbst und bei anderen?
3. Was verändert sich in meinen Gesprächen, wenn ich mit meinem ganzen Feld zuhöre?

Kapitel 6: Synergien schaffen – Energiefelder gemeinsam erhöhen

Worum es in diesem Kapitel geht

Du erfährst, warum echte Synergie mehr ist als Teamwork – nämlich die bewusste Verschmelzung von Energien zu etwas Größerem.

Du lernst, wie du kollektive Felder spürst, stärkst und reinigst – damit Zusammenarbeit nicht mühsam, sondern magnetisch wird.

Und du bekommst Impulse, wie du in Gruppen nicht dominierst oder dich zurückziehst, sondern dein Feld in den Dienst des Ganzen stellst.

Synergie – das ist mehr als Zusammenarbeit.

Covey beschreibt es als das Prinzip, dass das Ganze mehr ist als die Summe seiner Teile. Wenn zwei oder mehr Menschen nicht nur kooperieren, sondern sich gegenseitig verstärken.

Doch in der Praxis entsteht oft etwas anderes:

Kompromiss.

Verhandlung.

Reibung.

Energieraub.

Warum?

Weil wir zu oft nur **inhaltlich kooperieren**, aber energetisch in Abgrenzung, Ego, Kampf oder Schutzmodus bleiben.

Echte Synergie braucht eine andere Grundlage:

Ein klares Ich im Dienst eines klaren Wir.

Und ein Feld, das bewusst gestaltet wird – nicht nur nebenbei mitläuft.

Das morphogenetische Feld der Gruppe: Unsichtbar, aber wirksam

Jede Gruppe – jedes Team, jedes Projekt, jede Familie – hat ein eigenes Energiefeld.

Dieses Feld entsteht aus den Einzelenergien der Beteiligten, ihren unausgesprochenen Erwartungen, ihren alten Mustern und ihrer Präsenz im Moment.

Viele Teams scheitern nicht an mangelnder Kompetenz – sondern an einem **vernebelten Gruppenfeld**.

Unausgesprochene Spannungen.

Diffuse Zuständigkeiten.

Uralte Themen, die nie angeschaut wurden.

Das Feld wird schwer – und Zusammenarbeit fühlt sich an wie durch Honig waten.

Wenn du beginnst, **das Feld bewusst wahrzunehmen und mitzugestalten**, entsteht etwas Neues:

Klarheit.

Leichtigkeit.

Kreativer Flow.

Dein Beitrag ist nicht nur deine Meinung – sondern dein Zustand

Du beeinflusst jedes Feld, in dem du dich bewegst.

Nicht nur mit dem, was du sagst oder tust – sondern mit dem, **was du bist**.

Deine Energie, deine Klarheit, deine Präsenz: All das wirkt.

Immer.

Deshalb ist einer der stärksten Beiträge zu jeder Gruppe, dein eigenes Feld **aufgeräumt** zu halten.

Kläre deine Themen.

Sorge für deine Erdung.

Halte dein Herz offen.

Dann bist du kein Störfeld – sondern ein Verstärker.

Kein Widerstand – sondern ein Resonanzkörper für Synergie.

Und das spüren andere. Auch wenn sie es nicht benennen können.

Gemeinsam höher schwingen: Führung durch Feldbewusstsein

Energetische Führung in Gruppen heißt nicht, alles zu wissen oder zu kontrollieren – sondern:

Das Feld lesen.

Das Feld halten.

Das Feld ausrichten.

Manchmal bedeutet das, bewusst Stille zu setzen.

Manchmal, einen unausgesprochenen „Elefanten im Raum“ sanft zu benennen.

Manchmal, jemandem Raum zu geben, der sich sonst nie zeigt.

Wenn alle Beteiligten in der Lage sind, **ihr eigenes Feld zu führen** und gleichzeitig das Gruppenfeld zu achten, entsteht das, was Covey meint: Synergie.

Nicht als Ziel – sondern als Nebenprodukt von Bewusstsein.

Reflexionsfragen

1. In welchen Gruppen spüre ich Leichtigkeit – und in welchen eher Schwere? Was könnte die energetische Ursache sein?
2. Wie beeinflusst mein innerer Zustand das Feld meiner Familie, meines Teams oder meiner Projekte?
3. Was kann ich tun, um in Gruppen nicht nur „mitzumachen“, sondern das Energiefeld aktiv zu nähren?

Kapitel 7: Die Säge schärfen – energetisch regenerieren und wachsen

Worum es in diesem Kapitel geht

Du erfährst, warum echte Erneuerung nicht durch Freizeit entsteht, sondern durch Rückverbindung mit dir selbst.

Du lernst, was energetische Regeneration bedeutet – und warum sie die Voraussetzung für nachhaltige Wirksamkeit ist.

Und du bekommst Impulse, wie du dein Feld regelmäßig klärst, stärkst und ausrichtest – damit du nicht ausbrennst, sondern aufblühst.

„Die Säge schärfen“ – so nennt Covey den siebten Weg zur Effektivität.

Die Idee:

Wenn du ständig arbeitest, ohne innezuhalten, wird dein Werkzeug stumpf.

Du wirst langsamer, unkonzentrierter, wirkungsloser.

Deshalb: Pflege dich.

Kümmere dich um Körper, Geist, Herz und Seele.

Doch in der Praxis wird genau dieser Weg oft übergangen.

Warum?

Weil Regeneration oft verwechselt wird mit Ablenkung.

Ein Netflix-Abend ist kein Ausgleich.

Ein leerer Kalender ist noch keine Erneuerung.

Und genau hier beginnt der energetische Blick: **Erholung bedeutet Rückkehr zur eigenen Frequenz.**

Energetische Hygiene ist kein Luxus – sie ist notwendig

Du duschst vermutlich regelmäßig deinen Körper. Aber duschst du auch dein Feld?

Jeden Tag sammelst du Energien auf: Gedanken, Emotionen, Fremdfelder, alte Muster.

Wenn du sie nicht klärst, verfilzt dein System.

Du wirst gereizt, müde, innerlich leer – selbst wenn du „nichts getan“ hast.

Energetische Hygiene heißt:

- **Clearings** für emotionale und mentale Altlasten
- **Energetische Aufrichtung®** für energetisches Gleichgewicht
- **Stille**, um dich mit deiner Quelle rückzuverbinden

Es geht nicht darum, ständig zu optimieren.

Es geht darum, **wieder bei dir selbst anzukommen.**

Regeneration ist Frequenzarbeit – nicht Pausenmanagement

Viele Menschen machen Pausen – und fühlen sich danach genauso ausgelaugt wie vorher.

Warum?

Weil sie in der Pause energetisch nicht wirklich loslassen.

Der Körper sitzt auf dem Sofa – das Feld bleibt im Meeting.

Wirkliche Erneuerung entsteht erst, wenn du dein ganzes System auf Empfang schaltest.

Wenn du dich mit etwas Größerem verbindest als mit deinem Terminkalender.

Wenn du dir erlaubst, **nicht nur Energie zu geben – sondern sie auch zu empfangen.**

Diese Form von Regeneration macht dich nicht nur „leistungsfähiger“.

Sie macht dich klarer.

Weicher.

Wahrhaftiger.

Wachstum durch Aufladung – nicht durch Anstrengung

Wir sind konditioniert zu glauben, dass Entwicklung immer anstrengend sein muss.

Doch das Gegenteil ist wahr: Wenn du regelmäßig in deiner Frequenz bist, wächst du ganz natürlich.

Nicht durch Zwang – sondern durch Resonanz.

Du musst nicht kämpfen, um zu wachsen.

Du musst nur **genug Raum schaffen**, damit sich das, was schon in dir angelegt ist, entfalten kann.

Denn wie im Apfelkern schon die gesamte Information des Apfelbaumes enthalten ist, ist es auch bei Menschen.

Nur im Gegensatz zum „Baumschullehrer“ beim Apfelbaum schafft unser Bildungssystem leider nicht die Voraussetzungen, dass wir uns optimal entfalten können.

Es kommt also darauf an, dich selbst kennenzulernen und dir selbst die für dich individuell passenden, optimalen Rahmenbedingungen zu schaffen.

Das ist kein Rückzug aus der Welt – sondern ein Rückschritt in dich. Und von dort aus wirkt alles, was du tust, kraftvoller als je zuvor.

Reflexionsfragen

1. Was ist meine aktuelle Form der Regeneration – und nährt sie mich wirklich?
2. Welche Routinen helfen mir, mein Energiefeld regelmäßig zu klären und aufzuladen?
3. Was würde sich in meinem Leben verändern, wenn ich Erneuerung nicht nur *einplane*, sondern *verkörpere*?

Kapitel 8: Vom Denken zum Sein – energetische Effektivität verkörpern

Worum es in diesem Kapitel geht

Du blickst noch einmal auf die sieben Wege – diesmal mit Blick auf ihr gemeinsames energetisches Fundament.

Du erkennst, wie tiefgreifend sich dein Führungs- und Lebensstil verändern kann, wenn du Energie nicht nur „mitdenkst“, sondern mitführst.

Und du bekommst einen Ausblick, wie du diesen Weg weitergehen kannst – ganz in deinem Tempo, aber nie mehr in deiner alten Frequenz.

Vielleicht hast du während dieses E-Books immer wieder gedacht: „*Das kenne ich... aber irgendwie auf eine neue Weise.*“

Genau darum geht es.

Die sieben Wege zur Effektivität, wie Stephen Covey sie beschreibt, sind ein Meisterwerk an Klarheit, Struktur und Tiefgang.

Doch was wir hier gemeinsam erkundet haben, ist eine weitere Dimension: die **energetische Essenz** dahinter.

Denn jedes Prinzip – ob Proaktivität, Zielklarheit, Prioritätensetzung oder Regeneration – ist nicht nur eine Strategie.

Es ist ein **Zustand**.

Eine **Frequenz**.

Und wenn du beginnst, nicht nur darüber zu denken oder zu sprechen – sondern **sie zu verkörpern** – beginnt wahre Transformation.

Energetische Effektivität ist nicht „mehr tun“ – sondern „anders sein“

Vielleicht hast du bemerkt:

In keinem Kapitel ging es um noch mehr Tools, noch mehr Systeme, noch mehr Input.

Im Gegenteil:

Es ging ums Aufräumen.

Ums Stillwerden.

Ums Spüren.

Um die Rückverbindung mit dem, was längst in dir ist – aber bisher vielleicht im Lärm unterging.

Effektivität der nächsten Stufe ist **nicht schneller, härter, effizienter** – sondern **klarer, präsenter, wahrhafter**.

Und diese Klarheit wirkt.

In deinem Business.

In deinem Team.

In deinen Beziehungen.

In dir selbst.

Verkörperung schlägt Umsetzung

Viele lesen kluge Bücher – und setzen nichts um.

Andere setzen viel um – aber verpassen sich selbst dabei.

Der neue Weg ist: **Verkörpern**.

Nicht „Ich weiß das jetzt“ – sondern „Ich *bin* das jetzt.“

Du *bist* proaktiv.

Du *bist* ausgerichtet.

Du *bist* klar in deiner Priorität.

Du *bist* ein Feld, das andere aufatmen lässt.

Wenn du so in einem Raum stehst, musst du nichts mehr erklären.

Deine Frequenz spricht für sich.

Du bist eingeladen, weiterzugehen – auf deinem Weg, in deiner Frequenz

Dieses E-Book ist ein Impuls. Ein Türöffner.

Vielleicht der Beginn einer Reise, bei der du Energetik nicht mehr als „Zusatz“ betrachtest – sondern als das, was alles trägt.

Wenn du spürst, dass du diesen Weg weitergehen willst – tiefer, persönlicher, auch begleitet – dann findest du im Nachwort die Möglichkeit, mit mir in Verbindung zu treten.

Aber du musst nicht. Dein System weiß den Weg. Und du kannst ihm vertrauen.

Denn wie Covey sagt:

„Wir sehen die Welt nicht, wie sie ist – wir sehen sie, wie wir sind.“

Und je klarer du wirst, desto klarer wird deine Welt.

Reflexionsfragen

1. Welcher der sieben Wege hat mich am stärksten berührt – und warum?
2. Was verändert sich, wenn ich Energetik nicht nur *nutze*, sondern *integriere*?
3. Was ist mein nächster stimmiger Schritt – nicht aus Druck, sondern aus innerem Ruf?

Nachwort

Wenn dich dieses E-Book inspiriert hat, dann freut mich das von Herzen. Es ist mein Anliegen, energetisches Bewusstsein nicht als esoterisches Extra zu behandeln – sondern als das Fundament für echte Führung, für Verbindung, für Veränderung.

Ich weiß: Nicht jeder spricht offen über Energie. Nicht jeder nennt es so. Aber fast alle *spüren* es, wenn ein Mensch aus sich heraus klar ist. Wenn jemand nicht nur gut redet, sondern gut *wirkt*.

Und genau das ist die Zukunft – nicht nur von Führung, sondern von Menschlichkeit in Business, Gesellschaft und Alltag.

Wenn du spürst, dass dich dieser Weg ruft, dann begleite ich dich gerne weiter.

Ob durch energetisches Sparring, Clearings, Healings, Energetische Aufrichtung®, Manifestationstrainings (Oneness Rose Creation® Circles), Übertragungen von Grace Integrity® Codes by Patricia Saint Clair oder einfach im Gespräch.

Es braucht keinen Druck, keine Verpflichtung, keinen Funnel – nur deine innere Bereitschaft.

Melde dich einfach.

Wenn es für dich stimmig ist – und für mich auch – finden wir den richtigen Rahmen.

Manchmal ist ein einzelner Impuls schon ausreichend.

Manchmal darf sich daraus eine tiefere Begleitung entwickeln.

Und wenn du dieses Buch wertvoll fandest, aber gerade nichts buchen möchtest, dann möchte ich dir eine andere Möglichkeit ans Herz legen:

Unterstütze die Stiftung It's for Kids.

Diese Stiftung setzt sich mit Kreativität, Herz und Wirkung für benachteiligte Kinder ein – mit außergewöhnlichen Projekten und einem außergewöhnlichen Netzwerk.

Ich bin eng verbunden mit dieser Stiftung – und wenn du etwas zurückgeben möchtest, dann kannst du das hier tun:

Spendenkonto:

Stiftung It's for Kids

IBAN: DE48 3008 0000 0228 2288 00

Bank: Commerzbank Hilden; BIC: DRESDEFF300

Verwendungszweck: *ebook DF*



Oder per **Paypal** an: spenden@its-for-kids.de

Informationen über die Stiftung: www.its-for-kids.de

Jede Spende zählt. Jeder Impuls wirkt.

Danke, dass du gelesen hast.

Danke, dass du dich bewegst.

Und danke, dass du bist.

Herzlich,

Daniel Feigenbutz

Über den Autor

Daniel Feigenbutz begleitet Führungskräfte auf dem Weg in eine neue Dimension von Wirksamkeit: klar, bewusst, energetisch fundiert.

Er verbindet langjährige Erfahrung als Führungskraft und Coach mit einer tiefen Expertise in energetischer Arbeit – unter anderem durch die Energetische Aufrichtung®, Oneness Rose Creation® und Grace Integrity® by Patricia Saint Clair.

Sein Wirken ist dabei stets praxisnah, persönlich und frei von spiritueller Show.

Daniel arbeitet bewusst nicht nur mit dem Verstand seiner Klientinnen und Klienten, sondern mit dem ganzen System – inklusive ihrer Schwingung, ihrer inneren Ausrichtung und dem, was sie (noch) nicht aussprechen.

Seine Begleitungen finden ausschließlich remote statt – und sind damit weltweit zugänglich und erfordern keine Anfahrtszeiten.

Neben seiner Arbeit als energetischer Coach ist er COO eines internationalen Start-ups, ehemaliger Geschäftsführer der Kinderschutzstiftung It's for Kids und weiterhin mit ganzem Herzen aktiv für deren soziale Projekte wie das Mutwald-Festival oder das Charity-Weihnachtssingen.

Seine Klarheit, sein Humor und seine Tiefe machen ihn zu einem gefragten Impulsgeber für Menschen, die nicht einfach „funktionieren“, sondern wirklich führen wollen – aus ihrer Mitte heraus.

Informationen zu seiner Arbeit und aktuellen Angeboten sowie weitere kostenlose E-Books findest du auf seiner Homepage

www.danielfeigenbutz.de