



ENERGY LEAK CHECK

Wo verlierst du eigentlich deine Energie?

5

Bereiche

25

Aussagen

15

Minuten

Vielleicht bist du nicht erschöpft, weil du zu viel machst.

Vielleicht verlierst du jeden Tag Energie durch das, was du mit dir selbst machst.

Du funktionierst. Und bist leer.

Du schläfst. Du isst halbwegs vernünftig. Du hast heute gar nicht so viel gemacht. Und trotzdem bist du müde. Nicht die gute Müdigkeit nach einem vollen Tag. Die andere. Die, bei der du dich fragst: Warum zur Hölle?

Vielleicht verlierst du deine Energie nicht durch das, was du tust. Sondern durch das, was du den ganzen Tag mit dir selbst machst.

FÜNF BEWEGUNGEN

- Dich zurückhalten.
- Dich übergehen.
- Alles zerdenken.
- Alles erklären.
- Ja und die Kontrolle im Deckmantel des Helfens.

ENERGIE HEISST

Energie heisst hier nichts Esoterisches. Energie heisst: das, was dein Körper heute zur Verfügung hat.

Und jede dieser Bewegungen gegen dich selbst kostet dich mehr, als sie dir kreiert.

Schau mal ehrlich hin.

Fünf Bereiche. Pro Bereich fünf Aussagen. Du gibst jeder Aussage eine Zahl:

0 ○○○ trifft nicht zu	1 ●○○ manchmal	2 ●●○ häufig	3 ●●● fast immer
---	--	--	--

Dann zählst du pro Bereich zusammen. Maximal 15 Punkte. Am Ende siehst du, wo du am meisten verlierst.

Du brauchst einen Stift oder die Notizen App. Oder du merkst dir die Zahlen einfach. Das geht auch.

 Self-Suppression Ich halte mich zurück.	 Self-Overriding Ich gehe über mich hinweg.	 Overthinking Ich verbrauche mich im Kopf.	 People Pleasing Ich bin für alle da.	 Constant Control Ich habe mich im Griff.
--	---	--	--	---

DEIN WEG DURCH DEN CHECK

1	Aussagen bewerten. Pro Bereich eine Seite, fünf Aussagen, eine Summe.	S. 04–08
2	Auswerten. Alle Summen übertragen und deinen grössten Leak finden.	S. 09
3	Deinen Leak lesen. Was dahinter steckt, deine Frage, ein Schritt für heute.	S. 10–14
4	Verstehen und ausprobieren. Warum das Energie kostet und dein 24 Stunden Experiment.	S. 15–18

LIEBER DIGITAL?

Mach den Check online. Das Zusammenzählen passiert automatisch, dein Ergebnis siehst du sofort.

energy.richbody.academy

Self-Suppression

Ich halte mich zurück.

01

Kreis die Zahl ein, die am ehesten auf dich zutrifft. Nicht so, wie es sein sollte. So, wie es meistens ist.

	0 TRIFFT NICHT ZU	1 MANCHMAL	2 HÄUFIG	3 FAST IMMER
1 Ich sage nicht, was ich wirklich denke, wenn es jemandem nicht gefallen könnte.	☐	☐	☐	☐
2 Ich mache mich kleiner, damit andere sich wohlfühlen.	☐	☐	☐	☐
3 Ich halte Freude, Wut oder Begeisterung zurück, weil es zu viel sein könnte.	☐	☐	☐	☐
4 Ich überlege, wie ich wirke, bevor ich etwas sage oder tue.	☐	☐	☐	☐
5 Ich passe Lautstärke, Ausdruck oder Verhalten daran an, was gerade erwartet wird.	☐	☐	☐	☐

SUMME

/ 15

WAS IST DIR BEIM AUSFÜLLEN AUFGEFALLEN?

Self-Overriding

Ich gehe über mich hinweg.

02

Kreis die Zahl ein, die am ehesten auf dich zutrifft. Nicht so, wie es sein sollte. So, wie es meistens ist.

	0 TRIFFT NICHT ZU	1 MANCHMAL	2 HÄUFIG	3 FAST IMMER
1 Ich merke, dass ich eine Pause brauche und mache trotzdem weiter.	☐	☐	☐	☐
2 Ich sage Ja, obwohl ich innerlich längst Nein gesagt habe.	☐	☐	☐	☐
3 Ich bleibe in Situationen, von denen ich weiss, dass sie mir nicht guttun.	☐	☐	☐	☐
4 Ich übergehe Hunger, Müdigkeit oder Bedürfnisse, weil gerade keine Zeit dafür ist.	☐	☐	☐	☐
5 Ich weiss, was ich will und rede es mir wieder aus.	☐	☐	☐	☐

SUMME

/ 15

WAS IST DIR BEIM AUSFÜLLEN AUFGEFALLEN?

Overthinking

Ich verbrauche mich im Kopf.

03

Kreis die Zahl ein, die am ehesten auf dich zutrifft. Nicht so, wie es sein sollte. So, wie es meistens ist.

	0 TRIFFT NICHT ZU	1 MANCHMAL	2 HÄUFIG	3 FAST IMMER
1 Ich zerdenke Entscheidungen. Auch kleine.	☐	☐	☐	☐
2 Ich frage andere nach ihrer Meinung, obwohl ich meine eigentlich kenne.	☐	☐	☐	☐
3 Ich spiele Gespräche vorher durch und hinterher noch einmal.	☐	☐	☐	☐
4 Ich suche nach der richtigen Entscheidung statt nach meiner.	☐	☐	☐	☐
5 Ich vertraue meinem ersten Impuls nicht.	☐	☐	☐	☐

SUMME

/ 15

WAS IST DIR BEIM AUSFÜLLEN AUFGEFALLEN?

People Pleasing

Ich bin für alle da.

04

Kreis die Zahl ein, die am ehesten auf dich zutrifft. Nicht so, wie es sein sollte. So, wie es meistens ist.

	0 TRIFFT NICHT ZU	1 MANCHMAL	2 HÄUFIG	3 FAST IMMER
1 Ich antworte sofort, auch wenn ich gerade keine Kapazität habe.	☐	☐	☐	☐
2 Ich fühle mich verantwortlich für die Stimmung anderer.	☐	☐	☐	☐
3 Ich erkläre mich, auch wenn niemand eine Erklärung verlangt hat.	☐	☐	☐	☐
4 Ich entschuldige mich für Dinge, die ich brauche.	☐	☐	☐	☐
5 Ich sage Ja, um einen Konflikt zu vermeiden.	☐	☐	☐	☐

SUMME

/ 15

WAS IST DIR BEIM AUSFÜLLEN AUFGEFALLEN?

Constant Control

Ich habe mich im Griff.

05

Kreis die Zahl ein, die am ehesten auf dich zutrifft. Nicht so, wie es sein sollte. So, wie es meistens ist.

	0 TRIFFT NICHT ZU	1 MANCHMAL	2 HÄUFIG	3 FAST IMMER
1 Ich halte Tränen zurück, weil gerade nicht der Moment dafür ist.	☐	☐	☐	☐
2 Ich schlucke Wut runter, statt sie zu zeigen.	☐	☐	☐	☐
3 Ich versuche, immer ruhig und gefasst zu wirken.	☐	☐	☐	☐
4 Ich kontrolliere meinen Ausdruck, damit niemand merkt, was in mir los ist.	☐	☐	☐	☐
5 Ich habe Angst, zu viel zu sein.	☐	☐	☐	☐

SUMME

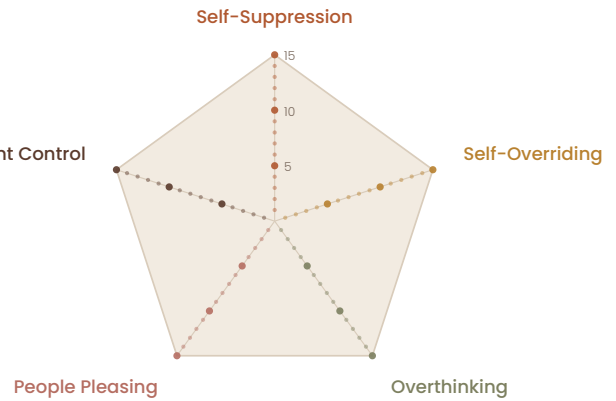
/ 15

WAS IST DIR BEIM AUSFÜLLEN AUFGEFALLEN?

Wo verlierst du am meisten?

1	Self-Suppression	/ 15	S. 10 →
2	Self-Overriding	/ 15	S. 11 →
3	Overthinking	/ 15	S. 12 →
4	People Pleasing	/ 15	S. 13 →
5	Constant Control	/ 15	S. 14 →
GESAMT		/ 75	

DEIN ENERGIE-PROFIL



Markiere deine Summe auf jeder Achse und verbinde die Punkte. Je weiter aussen, desto grösser der Leak.

- 0 bis 4 Kaum ein Leak.
- 5 bis 9 Spürbar.
- 10 bis 15 Wahrscheinlich einer deiner grössten Energy Leaks.

Markiere deinen höchsten Wert. Das ist dein grösster Energy Leak. Blättere zu seiner Seite. Wenn zwei gleich hoch sind, lies beide.

Und: Das hier ist keine Diagnose. Es ist ein Spiegel.

 Self-Suppression

Du bist nicht zu empfindlich. Du hältst verdammt viel von dir zurück.

SO ZEIGT ES SICH

Ein Teil deiner Energie geht nicht in dein Leben. Er geht in die Überwachung. Wie wirke ich. Ist das zu viel. Kann ich das so sagen. Das läuft im Hintergrund, den ganzen Tag. Es fühlt sich nach nichts Schlimmem an. Bis abends.

WOHER DAS KOMMT

Das ist kein Charakterfehler. Irgendwann war Anpassung die sicherste Option. Kleiner sein hat funktioniert. Und was einmal sicher war, wiederholt dein Körper. Ohne vorher zu fragen.

DEINE FRAGE

Wo machst du dich kleiner, obwohl du mehr Raum willst?

EIN SCHRITT FÜR HEUTE

Sag heute einmal, was du wirklich denkst. Zu jemandem, bei dem es nicht gefährlich ist.

☐ Heute gemacht

WIE WAR ES?

 Self-Overriding

Du weisst genau, was du brauchst. Du machst es nur nicht.

SO ZEIGT ES SICH

Das Signal kommt. Pause. Nein. Essen. Schluss für heute. Und du gehst darüber hinweg. So routiniert, dass du es kaum noch bemerkst. Dein Körper bemerkt es. Jedes Mal.

WOHER DAS KOMMT

Das ist keine Disziplinfrage und keine Schwäche. Durchhalten wurde irgendwann belohnt. Vielleicht war Durchhalten sogar das Einzige, was ging. Ein Körper merkt sich, was funktioniert hat. Auch wenn es längst zu teuer ist.

DEINE FRAGE

Welches Signal übergehst du am häufigsten? Und seit wann?

EIN SCHRITT FÜR HEUTE

Wenn heute das Signal kommt: einmal nicht darüber hinweg. Nur einmal.

☐ Heute gemacht

WIE WAR ES?

 Overthinking

Du bist nicht unentschlossen. Du traust dir nicht.

SO ZEIGT ES SICH

Die Entscheidung ist meistens längst da. Dann kommt der Kopf. Holt drei Meinungen ein, rechnet Szenarien durch, spielt das Gespräch noch einmal ab. Das ist kein Denken. Das ist Absicherung. Und Absicherung kostet.

WOHER DAS KOMMT

Das ist keine Macke. Irgendwann war es klüger, sich abzusichern, als dem eigenen Impuls zu folgen. Vielleicht wurde der Impuls nicht gehört. Vielleicht war er nicht erlaubt. Der Umweg über den Kopf war der sichere Weg. Heute ist er nur noch der teure.

DEINE FRAGE

Was weißt du längst, das du noch nicht entschieden hast?

EIN SCHRITT FÜR HEUTE

Eine kleine Entscheidung heute mit dem ersten Impuls. Ohne jemanden zu fragen.

☐ Heute gemacht

WIE WAR ES?

 People Pleasing

Nett ist nicht kostenlos.

SO ZEIGT ES SICH

Sofort antworten. Stimmung lesen. Erklären, bevor jemand fragt. Ja sagen, damit es ruhig bleibt. Von aussen sieht das aus wie Freundlichkeit. Von innen ist es ein Schichtdienst, der nie endet.

WOHER DAS KOMMT

Das ist keine Schwäche und kein fehlendes Rückgrat. Verfügbar zu sein hat irgendwann Verbindung gesichert. Vielleicht Frieden. Vielleicht Zugehörigkeit. Das war klug. Ein Körper hält an dem fest, was Verbindung gesichert hat. Auch wenn es dich heute leert.

DEINE FRAGE

Wessen Stimmung trägst du gerade mit dir herum, die nicht deine ist?

EIN SCHRITT FÜR HEUTE

Eine Nachricht heute später beantworten. Nicht nie. Später.

☐ Heute gemacht

WIE WAR ES?

 Constant Control

Ruhig bleiben ist auch Arbeit.

SO ZEIGT ES SICH

Nach aussen gefasst. Innen hält jemand die Tür zu. Tränen, Wut, Angst, manchmal auch Freude: alles wird erst geprüft, dann dosiert, dann meistens weggepackt. Das ist keine Ruhe. Das ist Kraftaufwand mit einem ruhigen Gesicht.

WOHER DAS KOMMT

Das ist kein Defekt. Irgendwann war es sicherer, sich im Griff zu haben, als etwas zu zeigen. Vielleicht war zu viel Gefühl nicht willkommen. Vielleicht war kein Platz dafür. Sich zusammenzureissen war Schutz. Und Schutz gibt ein Körper zuletzt auf.

DEINE FRAGE

Was würde passieren, wenn heute jemand sieht, dass es dir nicht gut geht?

EIN SCHRITT FÜR HEUTE

Einmal heute nicht „alles gut“ sagen. Sag, was gerade wirklich da ist. Ein Satz reicht.

☐ Heute gemacht

WIE WAR ES?

Warum das Energie kostet.

Dein Körper zahlt für jede Anpassung. Nicht für die grossen Dinge. Für die kleinen.

Der Satz, den du runterschluckst. Das Lächeln, das du nicht meinst. Die Nachricht, die du sofort beantwortest. Der Impuls, den du dreimal prüfst und dann doch nicht umsetzt.

50×

Einzeln kostet das fast nichts. Du machst es fünfzig Mal am Tag. Seit Jahren.

Erholung heisst nicht nur schlafen. Erholung heisst: Nichts an dir muss gerade gemanagt werden. Wenn dieser Zustand nie eintritt, bleibt dein Körper im Betrieb. Auch nachts. Auch im Urlaub.

Das ist der Unterschied zwischen müde und erschöpft.

MÜDE

**Geht nach einer Nacht
weg.**

ERSCHÖPFT

Nicht.

IN DER FORSCHUNG

allostatische Last

In der Forschung gibt es dafür ein Wort: allostatische Last. Merken musst du es dir nicht. Merk dir nur das: **Dauernde Anpassung ohne echte Pausen ist kein Charakterthema. Das ist Biologie.**

DU BIST NICHT NUR MÜDE.

Vielleicht bist du erschöpft davon, dich selbst ständig zu kontrollieren.

Dich anzupassen.

Dich zu erklären.

Dich zurückzuhalten.

Dich zu übergehen.

Dich zusammenzureissen.

Und vielleicht liegt die Lösung deshalb nicht nur darin, besser zu schlafen, gesünder zu essen oder effizienter zu werden. Und auch nicht darin, noch ruhiger zu werden. Das hast du wahrscheinlich schon probiert.

Vielleicht geht es darum, weniger Energie gegen dich selbst zu verwenden.

Ändere nichts. Beobachte nur.

Für die nächsten 24 Stunden machst du nichts anders. Du bemerkst nur. Jedes Mal, wenn dieser Gedanke auftaucht:

Eigentlich will ich gerade etwas anderes.

Keine grosse Lebensveränderung. Kein Vorsatz. Nur hinschauen. Das reicht für heute.

DANN KURZ ANHALTEN

- 1 Was will ich gerade eigentlich?
- 2 Was mache ich stattdessen?
- 3 Warum?

UHRZEIT	WAS WILL ICH EIGENTLICH?	WAS MACHE ICH STATTDESSEN?	WARUM?

Wahrscheinlich kommt der Gedanke öfter, als dir lieb ist. Genau das ist der Punkt. Nicht die Antworten. Die Häufigkeit.

WIE OFT KAM DER GEDANKE?

Eine Sache. Nur eine.

Such dir eine aus. Kreuz sie an.

☐ Nein sagen.

☐ Eine Nachricht später
beantworten.

☐ Eine Pause machen. Eine echte.

☐ Etwas aussprechen.

☐ Um Hilfe bitten.

☐ Etwas nicht erklären.

☐ Etwas tun, worauf du wirklich Lust hast.

WAS MIR AUFGEFALLEN IST

Und danach: Schreib mir, was dir aufgefallen ist.
Eine Zeile reicht.

@richbody.academy

ZUM SCHLUSS

Du brauchst nicht weniger von dir.

Vielleicht brauchst du nur weniger Dinge, die dich davon abhalten, wahrhaftig du selbst zu sein.

RICH BODY

Resourced enough to experience more.

WIE ES WEITERGEHEN KANN

Der Check zeigt dir, wo du Energie verlierst. Body Bank zeigt dir, wann. Sieben Tage. Dreimal am Tag eine Frage: Wo bist du gerade?

[@richbody.academy](#)

CHECK WIEDERHOLEN

Mach den Check in ein paar Wochen noch einmal, online oder auf Papier. Nicht um besser abzuschneiden. Um zu sehen, was sich bewegt hat.

[energy.richbody.academy](#)

IMPRESSUM

HINWEIS

Der Energy Leak Check ist ein Werkzeug zur Selbstreflexion. Er ersetzt keine medizinische oder psychotherapeutische Diagnose, Beratung oder Behandlung. Die Punktwerte sind keine objektive Messung, sondern deine eigene Einschätzung. Wenn es dir über längere Zeit nicht gut geht, hol dir ärztliche oder therapeutische Unterstützung.

HERAUSGEBERIN

Rich Body
Lyvore Lifestyle FZCO
IFZA Building A1, Dubai Digital Park
Dubai Silicon Oasis, Dubai
Vereinigte Arabische Emirate
E-Mail: lyvorelifestyle@icloud.com
Instagram: @richbody.academy

GESCHÄFTSFÜHRUNG UND VERANTWORTLICH FÜR DEN INHALT

Anna-Maria Reifschläger

REGISTRIERUNG

Lizenznummer: 5863
Lizenzbehörde: Dubai Integrated Economic Zones
Authority
Steuerregistrierungsnummer (TRN):
104924929300001

URHEBERRECHT

© 2026 Rich Body, Lyvore Lifestyle FZCO. Alle Rechte vorbehalten. Dieses PDF ist für deinen persönlichen Gebrauch bestimmt. Vervielfältigung, Weitergabe oder Veröffentlichung, auch in Teilen, nur mit schriftlicher Zustimmung.

STAND

September 2026