

Meine Energieräuber



Bitte notiere im Folgenden, welche konkreten Dinge, Aktivitäten etc. dir in deinem Alltag Energie "rauben" bzw. dich viel Energie kosten. Wie kann es dir gelingen, diese Energieräuber zu minimieren? Was kannst du tun? Welche Ideen oder Impulse möchtest du festhalten?

Körper:



Verstand:



Emotionen:

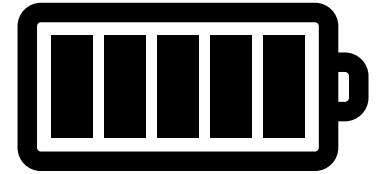


Sinn:



SH

Meine Energiequellen



Bitte notiere im Folgenden, welche konkreten Dinge, Aktivitäten etc. dir in deinem Alltag Energie geben. Woraus ziehst du Energie? Wie kann es dir gelingen, diese Energiequellen stärker zu nutzen? Was kannst du tun? Welche Ideen oder Impulse möchtest du festhalten?

Körper:



Verstand:



Emotionen:



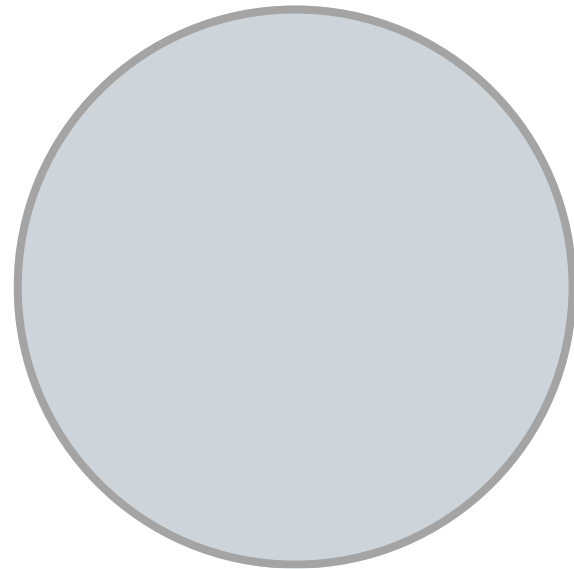
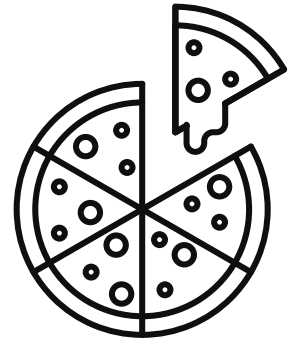
Sinn:



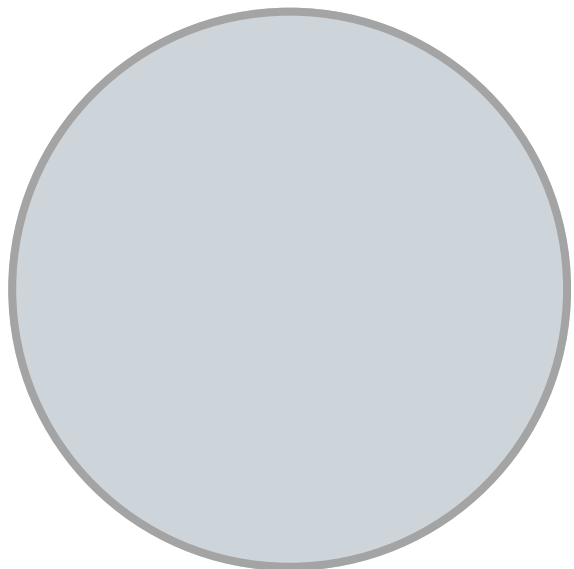
SH

Mein "Energie-Pizza"

In dieser Übung geht es darum, den Zeitinvest von Dingen wie Arbeit, Freunde treffen, Sport treiben, Haushalt machen etc. abzugleichen und zu reflektieren, wieviel Energie du durch diese Dinge wiederum gewinnst. Grundlage ist eine Kalenderwoche von Montag bis Sonntag. Frage dich selbst: welche Dinge könnte ich in Zukunft zeitlich minimieren? Wovon sollte ich ab sofort mehr tun?



Teile die "Pizza" zunächst in einzelne Bereiche, in die du deine Energie investierst. Oder anders: wieviel Zeit einer durchschnittlichen Kalenderwoche investierst du in Arbeit, Sport, Familie, Freunde etc.? Die Größe der Stücke sollte dem Verhältnis der Zeit entsprechen, die du pro Kalenderwoche damit verbringst.



Teile die "Pizza" nun danach auf, welche Dinge dir wieviel Energie geben: die Aktivität (Sport, Familie, Arbeit etc.), die dir am meisten Energie gibt bekommt das größte Stück. Die Größe der Stücke sollte dem Verhältnis der Zeit entsprechen, die du pro Kalenderwoche damit verbringst.

Frage dich anschließend: Wenn ich mir die beiden Pizzen so anschau - was fällt auf? Wo stimmt das Verhältnis von Energie investieren und Energie zurück bekommen nicht? Was möchte ich konkret in meinem Leben ändern? Welches ist der erste kleine Schritt dafür?

