

Energiefass

Kennen Sie Ihre Stressoren?

Zeichnen Sie auf ein Blatt Ihr persönliches Energiefass, welches als Sinnbild Ihres momentanen Energiehaushaltes dienen soll. Markieren Sie auf der Zeichnung, wieviel Ihr Energiefass gefüllt ist.

Danach schreiben Sie Ihre Stressoren auf das Blatt und beantworten folgende Fragen:

- Welche Aktivitäten, Situationen und Begebenheiten in meinem Leben, leeren mein Energiefass?
- Was wäre eine gute erste Maßnahme um den Füllstand des Fasses zu stabilisieren?
- Wie würde dies dauerhaft funktionieren?

Als nächstes geht es darum, was mein Energiefass füllt. Dazu folgende Fragen:

- Durch welche Aktivitäten und Situationen fülle ich mein Energiefass?
- Mit was für einer Maßnahme könnte ich sofort beginnen?
- Was müsste ich länger planen?

Entscheiden Sie sich für erste kleine, realistische Veränderungen in Ihrem Leben!

Mit dieser Übung erhalten Sie die Möglichkeit, einen persönlichen Energiecheck vorzunehmen. Dabei können auch verschiedene Punkte hervorkommen, welche Sie möglicherweise belasten und Kraft kosten. Übernehmen Sie Verantwortung und gehen Sie konsequent die ersten Schritte um dies zu verbessern! Es ist Ihr Energiehaushalt!

„Es gibt Wichtigeres im Leben, als Beständig dessen Geschwindigkeit zu erhöhen.“ Mahatma Gandhi

