

Analyse-Bogen: Die persönliche Energie-Inventur

Identifiziere deine verdeckten Energieräuber & schütze deine Kraftquellen

Worum geht es?

Oft erschöpft uns nicht die reine Arbeitszeit, sondern die Summe unbewusster Reize, Emotionen und Zeitfresser. Mit diesem Bogen machst du deine individuellen Energielecks sichtbar und identifizierst Aktivitäten, die dein System wieder aufladen.

Schritt 1: Wochen-Analyse der Energiefresser & Kraftquellen

Trage über 3 bis 5 Tage ein, wann du deine stärksten Tiefs und Hochs erlebst:

Tageszeit / Situation	Was hat mir Energie entzogen? (Energieräuber)	Was hat mir Energie geschenkt? (Kraftquelle)
Vormittag		
Mittag / Nachmittag		
Spätnachmittag / Feierabend		

Schritt 2: Stellschrauben für deinen Energieschutz

Diesen Energieräuber werde ich ab sofort reduzieren/begrenzen:

Diese Kraftquelle baue ich ab sofort fest in meinen Arbeitstag ein: