

Meine Energie-Inventur

Beobachte Deine Energiekurve in dieser Woche. Welche Aktivitäten saugen Dich aus und wo tankst Du neue Kraft?

1. Wo verliere ich Energie? (Energieräuber)

Welche Aufgaben, Abläufe oder Situationen haben mich diese Woche besonders Kraft gekostet?

2. Wo gewinne ich Energie? (Kraftquellen)

Welche Tätigkeiten, Menschen oder Momente haben mir spürbar neue Energie gegeben?

3. Mein nächster Konsequenz-Schritt:

Welchen Energieräuber reduziere ich ab sofort – und welchen Energiegeber baue ich fest in meinen Alltag ein?