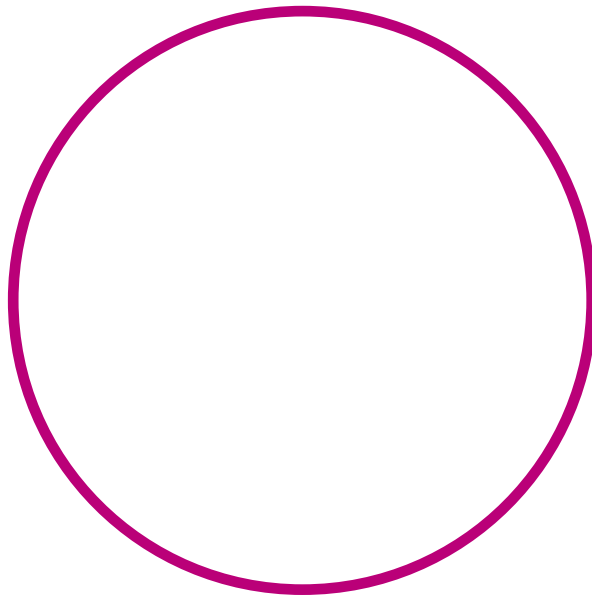
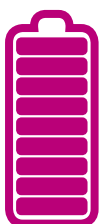


Akku- laufzeit

Du bist umgeben von unterschiedlichen Ansprüchen und Lebensbereichen. Jeden Tag gibst Du Energie und bekommst Energie zurück. Stimmt hier die Bilanz? Ich lade Dich ein, einen Blick auf Deine Energieräuber und Energiegeber zu werfen. Im Folgenden siehst Du einen Kreis. Schreibe außen ALLE Bereiche, die Dich umgeben (Partner, Familie, Kollegen, Arbeit, Haushalt, Wohnen, Hobby,.....). Nimm anschließend zwei unterschiedlich farbige Stifte. Mal in den Kreis, wo Du Energie gibst und in der anderen Farbe, wo Du Energie bekommst. In dem Du die Pfeile unterschiedlich dick malst, kannst Du auch die Menge der Energie bestimmen (dünn: wenig Energie/ dick: viel Energie)



Nimm Dir nun das Diagramm. **Wo nimmst Du Energie und wo gibst Du Energie?** Was fällt Dir auf? Gibt es etwas, was Du ändern möchtest?



Energie-Geber

-
-
-
-



Energie-Räuber

-
-
-
-