Energie-Balance

Was mir Kraft und Schwung gibt, mich freut, ermutigt, bestärkt, entspannt, was mir Lebensfreude und Sinnerfahrung vermittelt	*Was mich Kraft kostet, mich ermüdet, mich schwächt, auslaugt, belastet, mir das Leben erschwert*

Fragen zum Überlegen

- Wie ist das Verhältnis von energiespendenden und energieraubenden Faktoren? Wie beurteile ich die „Bilanz" für den Moment bzw. auf Dauer?
- Wo kann ich, wo muss ich für einen besseren Ausgleich sorgen? Welche kraftraubenden Faktoren sollte ich verändern, welche kraftspendenden Einflüsse verstärken?
- Wie könnten konkrete Schritte dazu aussehen?

„Energiehaushalts-Tagebuch“

Energie-Balance im Alltag beobachten

Datum	*Heute hat mich gefreut und mir gut getan*	*Heute hat mich ausgelaugt oder belastet*