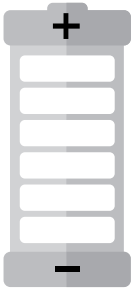
Helsana
Engagiert für das Leben.

Liegt Ihre Energie noch im grünen Bereich?

Eine einfache Übung mit grossem Effekt auf Ihre Energiebilanz.
Bringen Sie Schritt für Schritt mehr Balance in Ihr Leben.

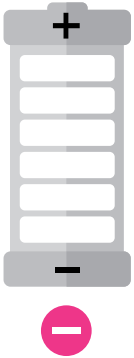
Schritt 1: Wie hoch ist Ihr Energie-Level?



Als erstes bestimmen Sie, wie hoch Ihr Energie-Level zur Zeit ist.
Malen Sie die Batterie soweit aus, wie es Ihrem momentanen Energie-Level entspricht.

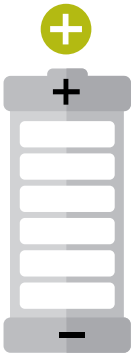
Notizen

Schritt 2: Wohin fliesst Ihre Energie?



Überlegen Sie sich, welche alltäglichen Aufgaben und Situationen Ihnen Energie rauben.
Notieren Sie Ihre persönlichen Energiefresser.

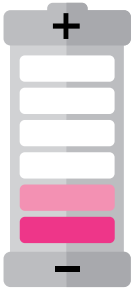
Schritt 3: Woher bekommen Sie Energie?



Überlegen Sie sich, was Ihnen Energie gibt.
Notieren Sie Tätigkeiten und Situationen, die Ihnen Energie geben. Was sind Ihre persönlichen Energiespender?

Prüfen Sie Ihre Energiebilanz. Ist sie ausgeglichen? Oder gibt es ein Ungleichgewicht: verfügen Sie über mehr Energiefresser als Energiespender?

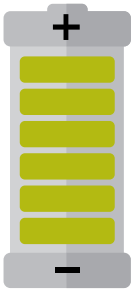
Schritt 4: Energiefresser raus!



Überlegen Sie sich, welche Energiefresser Sie mit wenig Mühe reduzieren können.
Wählen Sie ein bestimmtes Thema und überlegen Sie sich einen ersten Schritt, der Sie entlasten könnte. Denken Sie dabei eher klein als gross. Kleine Schritte sind effektiver als grosse Schritte, weil diese eher umgesetzt werden. Schreiben Sie Ihre Überlegungen auf.

Ich werde....

Schritt 5: Energiespender rein!



Jetzt können Sie auf der Seite der Energiespender schauen, welche kleinen Dinge Ihnen im Alltag Energie schenken.
Gibt es vielleicht Energiespender, die Sie im Moment bewusst nicht nutzen?
Wählen Sie auch hier ein Thema aus und überlegen Sie sich einen ersten Schritt, um Ihren Energiezufluss zu beleben. Halten Sie diesen Schritt schriftlich fest.

Ich werde....

Prüfen Sie Ihre Energiebilanz immer wieder – Sie werden sehen, dass sich Ihre Balance verbessern wird.