

Übung: Mein persönliches Energiefass

Das Energiefass ist eine einfache Übung mit einem grossen Effekt auf Ihre Energiebilanz. So bringen Sie Schritt für Schritt mehr Balance in Ihr Leben.

Schritt 1: Wie hoch ist Ihr Energiepegel?

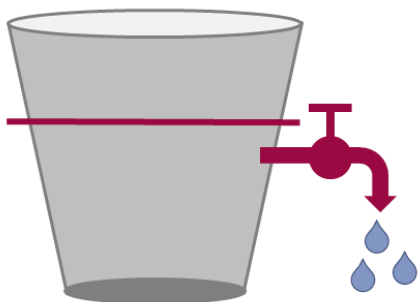
Als erstes bestimmen Sie wie hoch Ihr Energiepegel zur Zeit ist. Wenn das Fass bis oben hin gefüllt ist entspricht dies 100%.

Zeichnen Sie nun eine Linie in das Fass, die Ihrem momentanen Energiepegel entspricht.



Schritt 2: Wohin fliesst Ihre Energie?

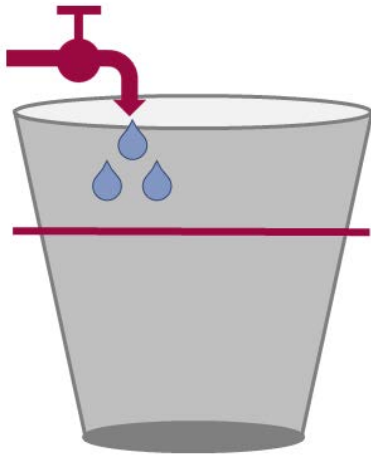
Überlegen Sie sich nun welche alltäglichen Aufgaben und Situationen Ihnen Energie rauben. Notiere Sie Ihre persönlichen Energiefresser.



Schritt 3: Woher bekommen Sie Energie?

Überlegen Sie sich, was Ihnen Energie gibt.

Notieren Sie Tätigkeiten und Situationen, die Ihnen jeweils Energie geben. Das sind Ihre persönlichen Energiespender.

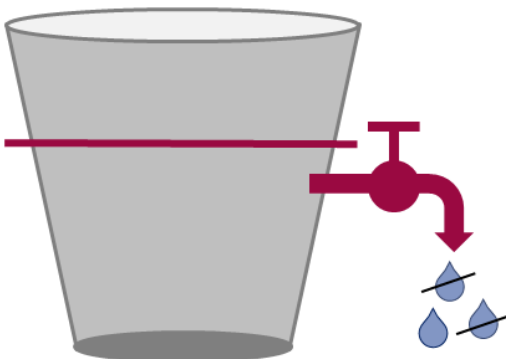


Prüfen Sie nun Ihre Energiebilanz. Ist sie ausgeglichen? Oder gibt es ein Ungleichgewicht: verfügen Sie beispielsweise über mehr Energiefresser als Energiespender?

Schritt 4: Energiefresser raus!

Überlegen Sie sich nun, 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. Halten Sie Ihre Überlegungen schriftlich fest.



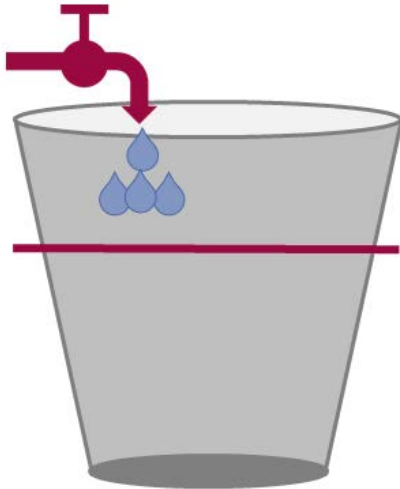
Ich werde....

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 nutzt?

Wählen Sie auch hier ein Thema aus und überlegen Sie sich einen ersten Schritt, um Ihren Energiezufluss zu beleben. Halten Sie auch diesen Schritt schriftlich fest.



Ich werde....

Prüfen Sie Ihr persönliches Energiefass immer wieder – Sie werden sehen, dass sich Ihre Balance verbessern wird.