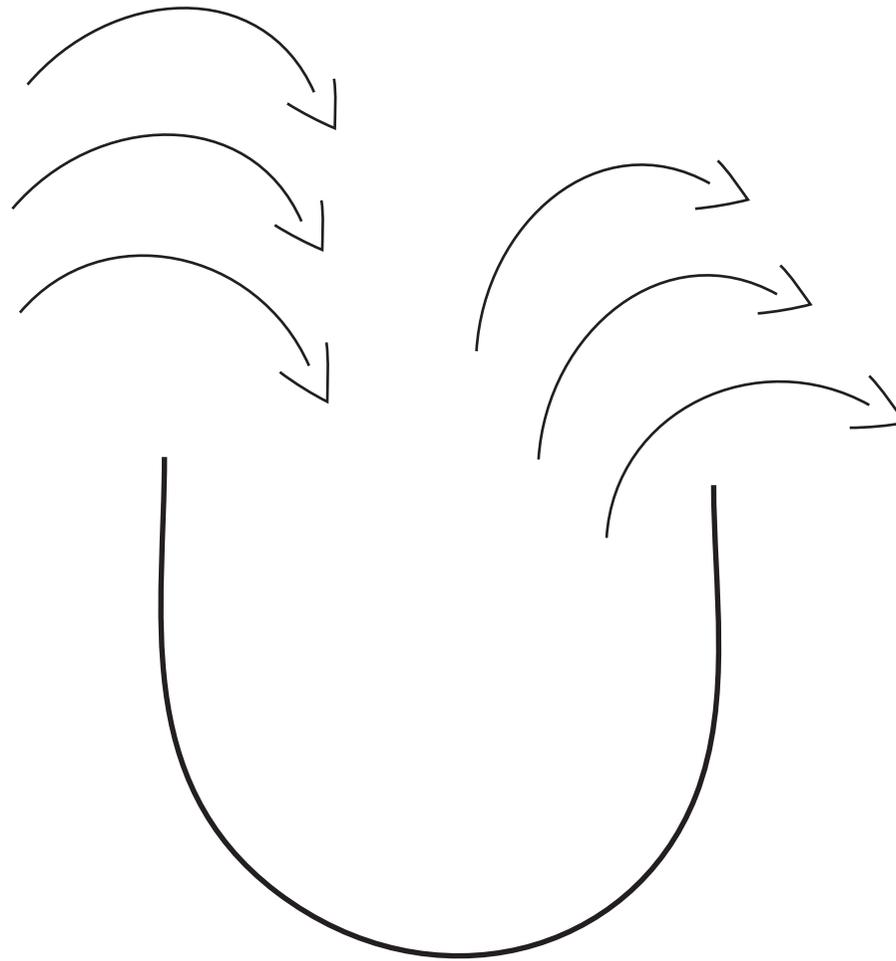


Energietank Übung

Eingehende
Energie

Ausgehende
Energie



Dein Energietank

Energietank Übung

Anleitung:

In der Mitte siehst du ein Gefäß, welches deinen Energietank darstellen soll. Soviel Energie wie hier drin ist, steht dir im Alltag zur Verfügung.

Links siehst du Pfeile, die zum Tank führen. Sie stehen für alle Dinge und Aktivitäten, die dir Energie geben. Das können Spaziergänge durch die Natur, Sport oder ähnliches sein. Nimm dir mal ein paar Minuten Zeit und denke darüber nach, was dir Energie gibt und notiere die Punkte auf der linken Seite des Tanks. Füge hier so viele Dinge hinzu wie du willst.

Die aus dem Tank führenden Pfeile stehen für alles was dich viel Energie kostet. Z.B. wiederkehrende Konflikte, Zeitdruck usw. Nimm dir auch hier einen Moment Zeit um in Ruhe darüber nachzudenken. Schreibe auch hier so viele Punkte zu den Pfeilen auf der rechten Seite wie du willst.

Diese kleine Übung kann sehr hilfreich sein, um sich einen Überblick über den Ist-Zustand zu machen. Sie hilft dabei ein Bewusstsein dafür zu entwickeln, welche Dinge dir gut tun und welche nicht. So kannst du im Alltag ganz gezielt mehr von den Dingen tun die dir Energie schenken und aktiv daran arbeiten die belastenden Situationen Schritt für Schritt zu verändern, anzupassen oder zu bearbeiten.