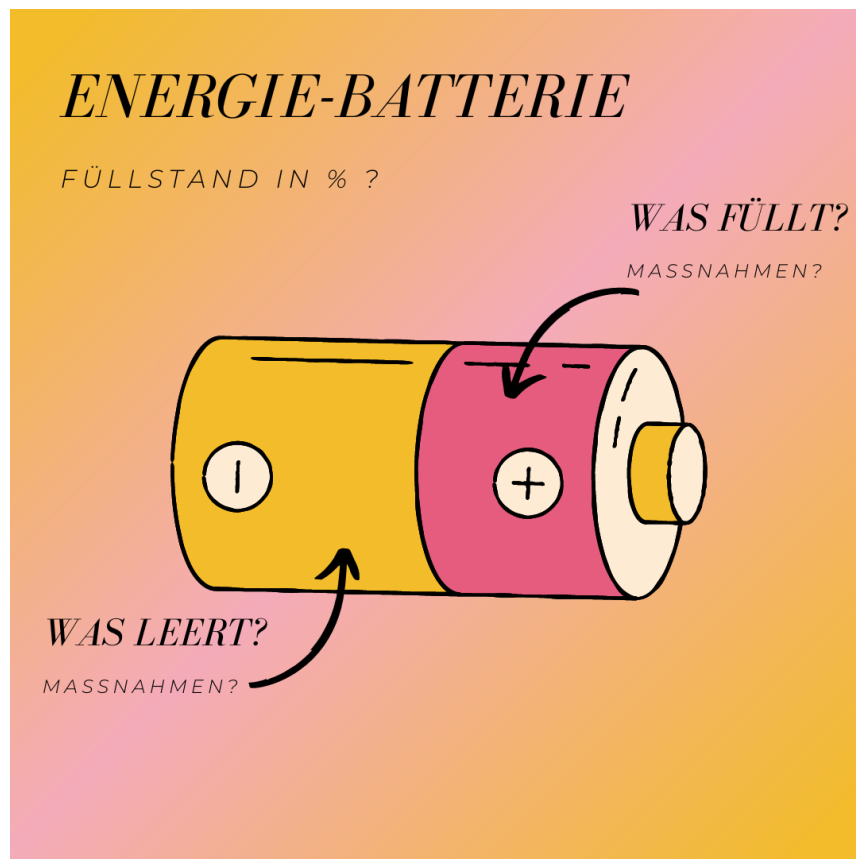


Energie-Batterie

Ziel: Energie-Quellen und Energie-Räuber identifizieren und Maßnahmen ergreifen

Gründe dafür: Wenn wir uns bewusstmachen, welche Dinge uns Energie geben und welche uns Energie rauben, können wir unseren Alltag gezielt darauf ausrichten, unsere Energie-Batterie wieder aufzufüllen.

1. Aus dem Bauch heraus: Zu wieviel Prozent ist Ihre persönliche Energie-Batterie aktuell gefüllt? Denken Sie nicht lange nach, die erste Zahl, die Ihnen in den Sinn kommt, ist meist recht akkurat.
2. Identifizieren Sie alle Energie-Räuber: Tätigkeiten, Menschen, Situationen...
3. Nun identifizieren Sie das, was Ihnen hilft, Ihren Energie-Speicher wieder aufzuladen: Tätigkeiten, Menschen, Situationen...
4. Probieren Sie, jeden Tag ein bisschen mehr von dem einzubauen, was Ihre Batterie wieder auflädt. Es muss nicht gleich der große Wandel sein. Was ist der nächste kleinstmögliche Schritt?



Quelle: In Anlehnung an Silvia Keré Wellensiek: "Der Resilienz-Parcours"