



### Tool 1: Wohin fließt deine Energie?

Nicht alles, was uns Energie kostet, ist schlecht. Und nicht alles, was uns Energie gibt, ist leicht. Ein anspruchsvolles Projekt kann gleichzeitig anstrengend und zutiefst erfüllend sein. Ein Mensch, den wir lieben, kann uns an einem Tag Kraft geben und uns an einem anderen erschöpfen.

Der erste Schritt besteht darin, überhaupt wahrzunehmen, was passiert. Denk an die verschiedenen Bereiche deines Lebens: Menschen, Beziehungen, Arbeit, Verantwortlichkeiten, Aufgaben, Aktivitäten, Orte, Routinen und Verpflichtungen, aber auch an bestimmte Tageszeiten, Wochentage oder Phasen im Jahr.

Wer oder was ist für dich ein Energiespender? Wer oder was wirkt wie ein Energiefresser?

Versuche noch nicht, etwas zu lösen. Mach zunächst einfach eine ehrliche Bestandsaufnahme. Und denk daran: Dieselbe Person, Aufgabe oder Situation kann durchaus in beiden Spalten auftauchen.



#### ENERGIESPENDER IN MEINEM LEBEN

|  |
|--|
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |



#### ENERGIEFRESSER IN MEINEM LEBEN

|  |
|--|
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |

**Wenn du fertig bist, schau dir beide Spalten an.**

Was fällt dir auf?

Welche Energiefresser rauben dir besonders viel Kraft?

Erkennst du Muster?

Für welche Energiespender möchtest du gern mehr Raum schaffen?

