

Energiebilanz

aktuelles Energielevel
Wie hoch ist dein Energielevel?



Was ist deine aktuelle Situation?
Batterie ausmalen und Gedanken notieren

Energiefresser
Wohin fließt deine Energie?



Welche alltäglichen Aufgaben und Situationen rauben dir Energie?
persönliche Energiefresser auflisten

Energiespender
Woher kommt deine Energie?



Welche Tätigkeiten und Situationen geben dir Energie?
persönliche Energiespender auflisten

Energiefresser reduzieren
Energiefresser raus!



Welche Energiefresser kannst du mit wenig Mühe reduzieren?
erste kleine Schritte notieren

Energiespender beleben
Energiespender rein!



Welche Energiespender kannst du zusätzlich nutzen?
kleine Dinge notieren

Energiebilanz immer mal wieder aufs Neue überprüfen.