

mein Energiefass

Ein jeder Mensch hat sein ganz eigenes "Energiefass". Gehen wir selbstfürsorglich mit uns um und erfüllen wir uns unsere Bedürfnisse, füllt sich das Fass. Wenn wir unseren täglichen Verpflichtungen nachgehen, zapfen wir Energie aus unserem Fass.

Aufgaben:

- 1) *Wunsch-Füllstand* einzeichnen. Wie viel Energie sollte im Fass sein, damit es mir gut geht und ich alle meine Ziele verfolgen kann?
- 2) In einer anderen Farbe: Meinen *aktuellen Energie-Füllstand* einzeichnen. Wie viel Energie habe ich im Moment?
- 3) Sammeln: Welche Verhaltensweisen, Situationen, Menschen & Dinge geben mir Energie? Welche Themen, Anforderungen & Belastungen benötigen meine Energie?

Dinge, Verhaltensweisen, Situationen und Menschen, welche mir **Energie geben**:

Themen, Anforderungen und Belastungen, welche **Energie** von mir **fordern**:

