

Energiebalance - Liste

Die folgende Liste dient dir dazu herauszufinden, was dir gut tut.

Gerade dann, wenn deine Energie niedrig ist, gilt es für dich etwas zu tun, damit es dir besser geht.

Liste auf dem Blatt "Ressourcen" die Aktivitäten, die dir gut tun auf, und setze ein Kreuz, ob du es es allein machen kannst oder ob es andere dafür braucht. Hab eine gute Balance zwischen Aktivitäten alleine und in Gesellschaft im Auge.

Fange an mehr von dem zu tun, was dir gut tut und deine Energie wird automatisch steigen.

Das Blatt "Ressourcenliste Beispiele" liefert dir Beispiele für mögliche Ressourcen.



Energiebalance - Liste

Nutze die zweite Tabelle “Energieräuber” für die Dinge, Aktivitäten oder Menschen, die dir Energie abziehen.

Manchmal kann das ganz einfach sein diese zu finden. Manchmal verstecken diese sich auch hinter Dingen, die uns vermeintlich gut tun, wie z.B. abends auf dem Sofa sitzen und im Handy zu scrollen. Denn dies hilft vielleicht kurzfristig beim entspannen, aber langfristig sorgt es dafür, dass der Stresspegel durch die ständige Dopamin-Spritze und die mangelnde Bewegung steigt.

Deshalb sei hier ganz besonders wachsam und prüfe, was dir in deinem Leben Energie raubt.

Auf dem Blatt “Energieräuber Beispiele” findest du Beispiele von Energieräubern und Vorschläge, diese zu verändern.

Viel Freude beim Ausfüllen!



Ressourcenliste Beispiele

- Yoga/Sport machen
- Meditieren
- Einen Blumenstrauß kaufen
- Wandern gehen
- Mit Freunden telefonieren
- Gesund essen
- Ein Bad nehmen
- Sauna
- Etwas mit Freunden machen
- Quality Time mit Partner
- Tanzen
- Natur beobachten
- Barfuß auf der Wiese laufen
- Mit dem Hund spazieren
- Meinen Tag strukturieren und Zeit für mich einplanen
- Mir erlauben zu entspannen
- Malen
- Singen
- Kreativ sein
- etc.



Energieräuber Beispiele

- Den Haushalt muss ich immer alleine machen, mein Partner hilft nie
 - Ich könnte ihn bitten mir zu helfen oder mir eine Haushaltshilfe besorgen (die er bezahlt ;-))
- Meine Mutter macht mir immer Vorschriften, obwohl ich lange erwachsen bin
 - Ich könnte ihr sagen, dass ich das nicht möchte
- Ich esse ungesund, weil mich Schokolade entspannt
 - Ich könnte mehr Pausen machen und mich dadurch entspannen, dann brauche ich keine Schokolade
- etc.

