

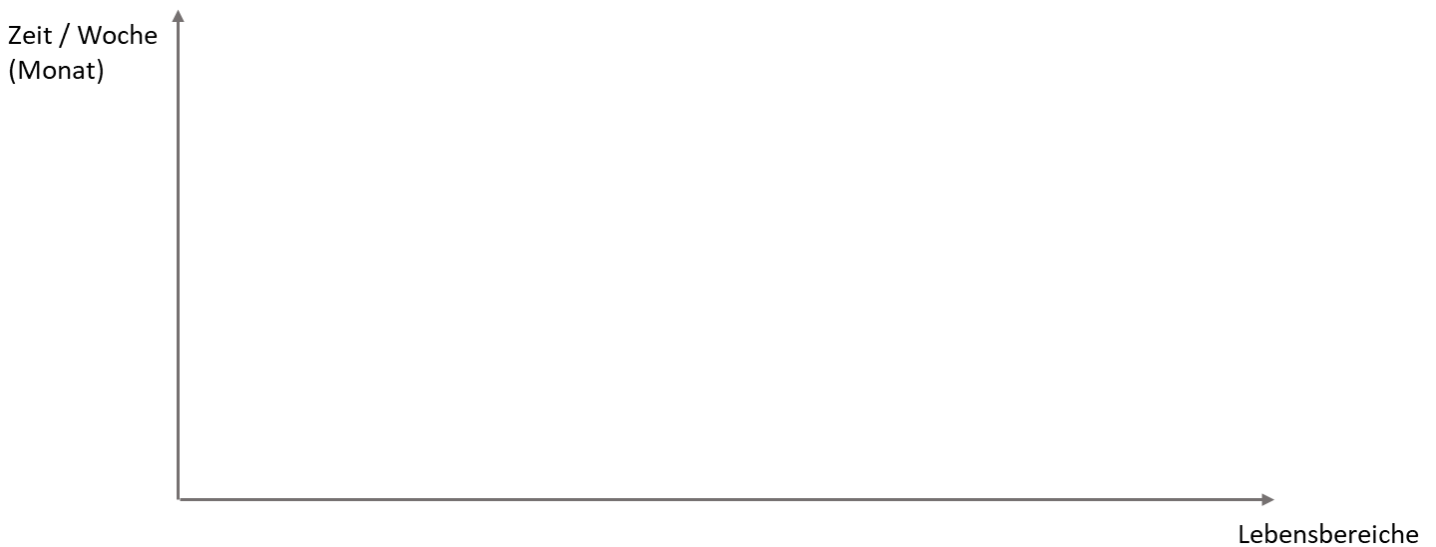
## Energiebilanz

Jeder Mensch hat sein individuelles Gleichgewicht. Keiner kann Ihnen sagen, wann Sie mit Ihrer Lebensführung dazu beitragen, dass Sie Ihren Energiehaushalt „in den roten Bereich“ bringen. Folgende Übung gibt Ihnen einen Überblick, wie Sie persönlich mit Ihrer Energie umgehen und zeigt Ihnen auf, wo Sie einen Ausgleich erzielen können.

1. Schreiben Sie in einem ersten Schritt auf, aus welchen Bestandteilen oder Aktivitäten sich Ihr Leben zusammensetzt. (Z.B. Arbeit, Familie, Partnerschaft, Freunde, Zeit für sich selbst, Hobbies, Haushalt...)

- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....

2. Tragen Sie im ersten Bild ein, wie viel Zeit Ihre Lebensaktivitäten pro Woche durchschnittlich einnehmen.



3. Schätzen Sie ab, wie viel Energie Sie durch diese Aktivitäten gewinnen respektive verlieren.



4. Wenn Sie jetzt vergleichen, wieviel Zeit die einzelnen Bereiche einnehmen und ob Sie damit Energie gewinnen oder verlieren, sehen Sie, wie Sie mit Ihren Energien haushalten. Überlegen Sie sich, welche Energie spendenden Aktivitäten Sie mehr Aufmerksamkeit geben möchten, um im Alltag einen besseren Ausgleich zu erzielen.

Folgenden Bereichen resp. Aktivitäten möchte ich mehr Aufmerksamkeit schenken:

- .....
- .....
- .....
- .....
- .....