

Energie – Räuber und Quellen

Was mir Energie raubt und was sie mir zurückbringt.

Räuber

- ☐ Perfektionismus
- ☐ Lärm
- ☐ Menschen, die nur nehmen
- ☐ Multitasking
- ☐ Doomscrolling
- ☐ Warten (Bahn, Schlange, Antwort)
- ☐ Nein nicht sagen können
- ☐ Schlechtes Gewissen
- ☐ Sich mit anderen vergleichen
- ☐ Zu viele offene Entscheidungen
- ☐ Halbfertige Aufgaben (Kopfkino)
- ☐ Ständige Erreichbarkeit

Quellen

- ☐ Bewegung
- ☐ Umarmungen
- ☐ Lachen
- ☐ Pause machen
- ☐ Sonne tanken
- ☐ Musik
- ☐ Natur
- ☐ Wirklich ins Gespräch kommen
- ☐ Handy weglegen
- ☐ Frische Luft schnappen
- ☐ Kreativ sein
- ☐ Genug Schlaf

Energie – Räuber und Quellen

Jetzt bist du dran: was raubt dir Energie und was gibt dir Power?

Räuber

☐	_____
☐	_____
☐	_____
☐	_____
☐	_____
☐	_____
☐	_____
☐	_____
☐	_____
☐	_____
☐	_____
☐	_____
☐	_____
☐	_____
☐	_____

Quellen

☐	_____
☐	_____
☐	_____
☐	_____
☐	_____
☐	_____
☐	_____
☐	_____
☐	_____
☐	_____
☐	_____
☐	_____
☐	_____
☐	_____
☐	_____