

# Meine persönlichen Energiequellen und -räuber

Mein jetziger Energielevel (1-10): \_\_\_\_\_

Mein Energielevel diese Woche (1-10): \_\_\_\_\_

BUSINESS

PRIVAT

	ENERGIELIEFERANTEN	ENERGIERÄUBER
Werte: Wie gut passen meine Werte zu dem, was ich tue?		
Stärken & Fähigkeiten: Wie gut passen sie zu dem, was ich tue?		
Menschen: Mitarbeiter, Kunden, Lieferanten etc.		
Meine Finanzen und mein „Erfolg“		
Rahmenbedingungen und Sonstiges		
Werte: Wie gut passen meine Werte zu dem, wie ich/wir leben?		
Menschen (und Tiere): Partner, Familie, Freunde (evtl. Haustiere)		
Meine Gesundheit		
Mein Zuhause		
Genuss: Musik/Kunst, Essen, Natur erleben ...		
Hobbys: Sport, Reisen, Kino, Bücher, ...		

## Anleitung:

1. Tragen Sie **ganz oben** ein, wie viel Energie Sie persönlich *jetzt gerade* haben. 1 bedeutet, dass Ihr Energielevel im Moment am Boden ist, 10 heißt, dass Sie vor Energie nur so sprühen.
2. In der **zweiten Zeile des oberen Kastens** notieren Sie dann einen Wert für Ihren durchschnittlichen Energielevel in der vergangenen Woche, bitte ebenfalls zwischen 1 und 10. Können Sie sich nicht entscheiden, ist auch eine Spanne (z.B. 5-7) in Ordnung.
3. Jetzt nehmen Sie sich die **untere Tabelle** vor. Betrachten Sie in Ruhe die Themen in der linken Spalte. Überlegen Sie sich jeweils: Gibt es etwas aus diesem Bereich, das mir in der letzten Woche  
a) Energie gegeben oder  
b) mich Energie gekostet hat?  
  
Fällt Ihnen etwas ein, dann tragen Sie es in dem entsprechenden Feld ein. Es müssen *nicht* alle Felder ausgefüllt werden. Halten Sie einfach fest, was Ihnen wichtig erscheint!
4. Nehmen Sie jetzt einen Stift in einer anderen Farbe zur Hand. Haben Sie keinen, dann schreiben Sie in GROSSBUCHSTABEN. Betrachten Sie die Themen links und Ihre aktuellen Notizen. Haben Sie diese Übung schon häufiger gemacht, blättern Sie die vorigen Arbeitsblätter durch.

Dann notieren Sie **in jedem Quadranten** (BUSINESS und PRIVAT, ENERGIERÄUBER und –LIEFERANTEN) genau eine Aktion, die Sie in der kommenden Woche unternehmen möchten. Seien Sie so konkret wie möglich, tragen Sie z.B. schon ein Datum ein!