

# Wie hoch steht dein Energiespeicher?



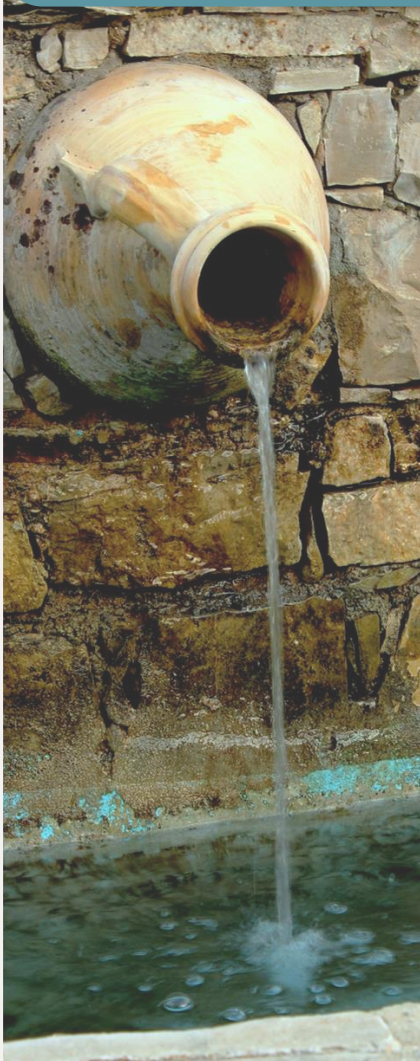
Was bedeutet für dich Lebenskraft?

Wieviel Energie, Vitalität und Spannkraft stehen dir im Moment zur Verfügung? Wieviel Fürsorge und Verständnis gibst du?

Was wir von dir (vermeintlich) erwartet?

Wie sieht es mit deinem Energiehaushalt aus?

Kennst du deine Energiespender und Energieräuber?



1

Mache intuitiv ein Energiefass als Sinnbild deines Energiehaushalts. Ja klar, das schwank situativ, nimm einfach den Mittelwert. Bilde so ein Abbild deiner 'gefühlten Wirklichkeit' ab.

2

Frage dich nun: zu wieviel Prozent ist mein Fass gefüllt? Definiere die Zahl ohne groß nachzudenken. Bspw. dir geht es im Moment gut = 75 Prozent oder du bist am Rande deiner Kräfte, dann schwankt die Füllung zwischen 20 bis 40 Prozent. Eine spontane Zahl ist meist ein guter Spiegel deiner tatsächlichen Verfassung.

3

Notiere dir, durch welche Aktivitäten, Menschen, Begebenheiten oder Situationen du dein Fass füllen kannst und wodurch es sich leert.

Zusätzlich kannst du noch hinterfragen auf welcher Ebene: Gefühl, Verstand, Körper oder Seele du den Energiegewinn oder -Verlust spürst und verankerst.

# Dein Energiespeicher



Welche tiefen Kraftquellen  
entdeckst du in dir und wie  
füllst du sie?

Wie voll ist mein  
Energiefass im Moment?

Was bekommt dir gut?  
Wie beachtest und erfüllst  
du deine Bedürfnisse?

Wer sind meine  
Energie-Räuber?

Was kostet dich Kraft?  
Wodurch geht deine Konzentration oder Freude verloren?

