

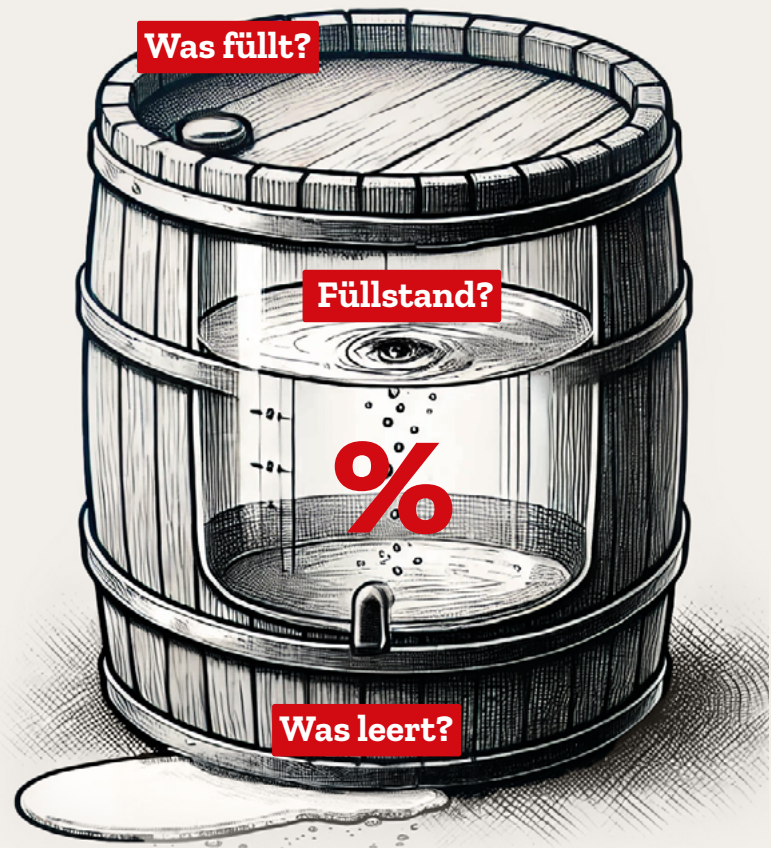
stg...

Mein persönlicher Energietank

Ziel und Nutzen

Mit einem einfachen Bild erhalten Sie die wunderbare Möglichkeit, einen persönlichen Energiecheck vorzunehmen. Anhand dieser Übung inspizieren Sie Energiespender und Energieräuber gleichzeitig, schlüsseln die Thematik klar auf und leiten Maßnahmen ein, um Ihr Energieniveau bewusst anzuheben. Während Ihrer differenzierten Selbsterforschung extrahieren Sie in kurzer Zeit viele energiegebende Details. Es kommen aber auch verschiedene Facetten zum Ausdruck, die Sie belasten und Kraft kosten. Die Richtung können Sie mit kleinen, realistischen Schritten beeinflussen.

Quelle: Sylvia Kéré Wellensiek/Kirsten Schwarz: Der Resilienzparcours © Beltz Verlag 2018



– Maßnahmen +

So geht's

Schritt 1

Malen Sie intuitiv auf einem Blatt Papier ein Energiefass (Energiebatterie) als Sinnbild Ihres persönlichen Energiehaushalts. Dieser kann je nach Tagesform schwanken. Nehmen Sie deshalb einen Mittelwert der letzten Monate. Das Fass kann rund und prall sein oder auch klein und schmal – die Abbildung sollte ein authentischer Spiegel Ihrer „gefühlten Wirklichkeit“ sein.

Schritt 2

Als Erstes stellen Sie sich die Frage: Zu wie viel Prozent ist mein Fass gefüllt? Definieren Sie – ohne groß nachzudenken – eine Prozentzahl. Zum Beispiel: Im Moment geht es mir sehr gut, mein Energiefass fühlt sich zu 90 Prozent gefüllt an. Oder aber: Ich bewege mich schon seit längerer Zeit am Rande meiner Kräfte. Die Füllung meines Energiefasses schwankt zwischen 20 und 40 Prozent. Diese spontan geäußerte Zahl ist meist ein recht guter Spiegel der tatsächlichen Verfassung.

Schritt 3

Nun bearbeiten Sie nacheinander die nächsten Fragen:

- Durch welche Aktivitäten, Situationen, Begebenheiten ... fülle ich mein Energiefass?
- Durch welche Aktivitäten, Situationen, Begebenheiten ... leere ich mein Energiefass?
- Gibt es auch größere Themen, die schon länger im Lebensrucksack verborgen sind?

Schritt 4

Im nächsten Schritt überlegen Sie:

- Was wäre eine gute, erste Maßnahme, um den Füllstand meines Energiefasses zu stabilisieren?
- Mit welchen Maßnahmen kann ich meinen Energiehaushalt langfristig und dauerhaft stärken?

i Entscheiden Sie sich für kleine, aber realistische Maßnahmen und Schritte.