**Persönliche Energiekarte**

Instruktion

**Ziel**

* Bewusstwerdung und Reflexion von persönlichen Energiequellen und Belastungen
* Erarbeitung eines Wohlfühl- und Belohnungsprogramms für stressige Zeiten

# Anleitung

* Nehmen Sie sich ausreichend Zeit zur Bearbeitung.
* Verschaffen Sie sich zunächst einen Überblick über die einzelnen Bereiche.
* Reflektieren Sie, in welchen Bereichen Sie Ihre Batterien aufladen können, Kraft tanken und sich wohl fühlen. Was machen Sie dabei genau mit wem, dass dies so gut tut?
  + Die unten angeführten Fragen können Ihnen bei der Bearbeitung helfen. Zusätzlich finden Sie im Folgenden Stichpunkte, die ein Ideenanstoß sein können.
* Fühlen Sie sich bei der Bearbeitung völlig frei.
* Die Menge der genannten Unterpunkte ist irrelevant.
* Farbliche Hervorhebungen und zusätzliche Anmerkungen sind erwünscht.
* Fügen Sie ggf. noch weitere Bereiche hinzu.

# Stichpunkte zur Ideenanregung

* Denken Sie an: Aufgaben, Aktivitäten, Verpflichtungen, Beziehungen, Verantwortlichkeiten, Leistungen, Kreationen, Kontakte, Gefühle, Gedanken, Überzeugungen, Ziele, Umgebungen …

# Leitfragen

* Wie definiere ich für mich Energie, Kraft, Batterien aufladen?
* Woher kann ich Energie beziehen?
* Was raubt mir Energie?
* Wie fühle ich mich bei bestimmten Tätigkeiten oder Situationen im Alltag?
* Welche Energiespender sind die wichtigsten für mich?

# Ergänzende Fragen

* Gibt es Verknüpfungen zwischen einzelnen Energiefeldern?
  + Wie könnte ich meine Energien geschickt nutzen? Wie kann ich meine Energien einsetzen, um meine Ziele zu erreichen?
* Wie kann ich meine Energiespender stabilisieren oder erweitern?
* Wie kann ich Energieräubern entgegenwirken?

**Selbst**

Bringt Energie:

Nimmt Energie

**Freunde/soziale Kontakte**

Bringt Energie:

Nimmt Energie:

**Partnerschaft**

Bringt Energie:

Nimmt Energie:

**Herkunftsfamilie**

Bringt Energie:

Nimmt Energie:

**Studium/Beruf**

Bringt Energie:

Nimmt Energie:

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

Bringt Energie:

Nimmt Energie:

**Freizeit**

Bringt Energie:

Nimmt Energie:

Aufgaben, Aktivitäten, Verpflichtungen, Beziehungen, Verantwortlichkeiten, Leistungen, Kreationen, Kontakte, Gefühle, Gedanken, Überzeugungen, Ziele, Umgebungen …