

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 Ideen Anregung

- 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?

<p><u>Freunde/soziale Kontakte</u></p> <p>Bringt Energie:</p> <p>Nimmt Energie:</p>	<p><u>Partnerschaft</u></p> <p>Bringt Energie:</p> <p>Nimmt Energie:</p>	
<p>_____</p> <p>Bringt Energie:</p> <p>Nimmt Energie:</p>	<p><u>Selbst</u></p> <p>Bringt Energie:</p> <p>Nimmt Energie:</p>	<p><u>Freizeit</u></p> <p>Bringt Energie:</p> <p>Nimmt Energie:</p>
<p><u>Herkunftsfamilie</u></p> <p>Bringt Energie:</p> <p>Nimmt Energie:</p>	<p><u>Studium/Beruf</u></p> <p>Bringt Energie:</p> <p>Nimmt Energie:</p>	

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