

Finde mehr über die Energieräuber, Energiespender in Deinem Leben heraus

Hier kannst Du über eine Woche hinweg herausfinden welche Bereiche/Aktivitäten Deines Lebens Energieräuber und welche Energiespender sind.

Von den Energiespendern solltest Du viele Integrieren. Die Energieräuber solltest Du eliminieren. Stück für Stück zu mehr Wohlbefinden, Glück, Gesundheit und Lebensqualität. Das Tagesenergielevel wird über das Bauchgefühl festgelegt.

Aktivitäten		Energieräuber	Energiespender	Tages Energielevel (Wert 1-100)
Montag	Energielevel nach dem Aufstehen			
	Sport			
	Arbeit			
	Soziale Kontakte			
	Ernährung			
	Freizeitaktivität			
	Gesundheitszustand			
	Individueller Punkt			

Aktivitäten		Energieräuber	Energiespender	Tages Energielevel (Wert 1-100)
Dienstag	Energielevel nach dem Aufstehen			
	Sport			
	Arbeit			
	Soziale Kontakte			
	Ernährung			
	Freizeitaktivität			
	Gesundheitszustand			
	Individueller Punkt			

Aktivitäten		Energieräuber	Energiespender	Tages Energielevel (Wert 1-100)
Mittwoch	Energielevel nach dem Aufstehen			
	Sport			
	Arbeit			
	Soziale Kontakte			
	Ernährung			
	Freizeitaktivität			
	Gesundheitszustand			
	Individueller Punkt			

Aktivitäten		Energieräuber	Energiespender	Tages Energielevel (Wert 1-100)
Donnerstag	Energielevel nach dem Aufstehen			
	Sport			
	Arbeit			
	Soziale Kontakte			
	Ernährung			
	Freizeitaktivität			
	Gesundheitszustand			
	Individueller Punkt			

Aktivitäten		Energieräuber	Energiespender	Tages Energielevel (Wert 1-100)
Freitag	Energielevel nach dem Aufstehen			
	Sport			
	Arbeit			
	Soziale Kontakte			
	Ernährung			
	Freizeitaktivität			
	Gesundheitszustand			
	Individueller Punkt			

Aktivitäten		Energieräuber	Energiespender	Tages Energielevel (Wert 1-100)
Samstag	Energielevel nach dem Aufstehen			
	Sport			
	Arbeit			
	Soziale Kontakte			
	Ernährung			
	Freizeitaktivität			
	Gesundheitszustand			
	Individueller Punkt			

Aktivitäten		Energieräuber	Energiespender	Tages Energielevel (Wert 1-100)
Sonntag	Energielevel nach dem Aufstehen			
	Sport			
	Arbeit			
	Soziale Kontakte			
	Ernährung			
	Freizeitaktivität			
	Gesundheitszustand			
	Individueller Punkt			

Energiebilanz über eine Woche

In das folgende Diagramm kannst Du Deine tägliche Energiebilanz an jedem Wochentag eintragen und Dir eine Übersicht verschaffen, wie es Dir in der Woche ergangen ist. Bist Du zufrieden damit? Wenn ja, dann bist Du auf einem guten Weg. Wenn nein, dann eliminiere mehr der Energieräuber und integriere mehr der Energiespender in Deinem Leben.

Wöchentliche Energiebilanz



Hobby und Freizeitaktivitäten

Mit diesen Tabellen kannst Du herausfinden, welche Aktivitäten Du in Dein Leben integrieren könntest und wie Du das am besten tust. Integriere mehr von den Aktivitäten, welche Dir Spaß bereiten, denn diese gelten als Energiespender.

Aktivität/Hobby	Häufigkeit der Aktivität			Wichtigkeit für mich?	Umsetzung im Alltag
	Nie	Selten	Oft	Wichtig/Nicht wichtig	Strategie
Lesen					
Musik hören					
Musizieren					
Basteln					
Theater spielen					
Handwerk ausüben					
Etwas sammeln					
Gartenarbeit					
Kochen/Backen					
Was ich noch gerne mache:					
Sport /Bewegung					
Spazieren					
Wandern					
Joggen/Walken					
Ballsport					
Schwimmen					
Tanzen					
Gymnastik					
Aerobic					
Was ich noch gerne mache:					
Natur/Wellness					
Sauna/Dampfbad					
Massage					
Kosmetik/Friseur					
Sterne bewundern					
Sonnenaufgang, -untergang genießen					
Tiere beobachten					
Pilze/Kräuter sammeln					
Natur fotografieren/malen /filmen					
Was ich noch gerne mache:					

	Häufigkeit der Aktivität			Wichtigkeit für mich?	Umsetzung im Alltag
	Nie	Selten	Oft	Wichtig/Nicht wichtig	Strategie
Soziale Kontakte/ Geselligkeit					
Zeit mit Familie/Freunden					
Ausgehen in Lokal					
Ausflüge unternehmen					
Urlaub					
Vereinszeit					
Ehrenamtliche Tätigkeit					
Disco-/Barbesuch					
Was ich noch gerne mache:					
Kultur					
Konzerte					
Theaterbesuch					
Museumsbesuch					
Kinobesuch					
Kurse belegen					
Vorträge anhören					
Kunstgaleriebesuche					
Was ich noch gerne mache:					

Lebenszufriedenheit evaluieren nach Maslow

Mit diesen Tabellen kannst Du herausfinden in welchen Bereichen Deines Lebens noch etwas Verbesserungsbedarf besteht und Dir Gedanken darüber machen, wie Du das erreichst.

Psychologische Grundbedürfnisse	Unsicherheit? <i>Ja/Nein</i>	Begründung <i>Warum?</i>	Bewertung <i>Skala 1-100</i>	Bewältigungsstrategie/ Verbesserungsstrategie
Nahrung				
Gesundheit				
Schlaf				
Kleidung				
Wohnraum				
Bewegung				

Sicherheitsbedürfnis	Unsicherheit? <i>Ja/Nein</i>	Begründung <i>Warum?</i>	Bewertung <i>Skala 1-100</i>	Bewältigungsstrategie/ Verbesserungsstrategie
Angst vor Angriff				
Angst vor Kriminalität				
Angst vor Unfällen				
Finanzielle Ängste				
Sorgen bezüglich des Wohnraums				
Weiterer individueller Punkt				

Soziale Bedürfnisse	Unsicherheit? <i>Ja/Nein</i>	Begründung <i>Warum?</i>	Bewertung <i>Skala 1-100</i>	Bewältigungsstrategie/ Verbesserungsstrategie
Familie				
Freunde				
Partnerschaft/Liebe				
Arbeitsklima				
Weiterer individueller Punkt				

Ich-Bedürfnis	Unsicherheit? <i>Ja/Nein</i>	Begründung <i>Warum?</i>	Bewertung <i>Skala 1-100</i>	Bewältigungsstrategie/ Verbesserungsstrategie
Wertschätzung durch Status				
Wertschätzung durch Respekt				
Anerkennung				
Einfluss				
Private Erfolge				
Berufliche Erfolge				
Mentale Stärke				
Körperliche Stärke				
Weiterer individueller Punkt				

Selbst- verwirklichung	Unsicherheit? <i>Ja/Nein</i>	Begründung <i>Warum?</i>	Bewertung <i>Skala 1-100</i>	Bewältigungsstrategie/ Verbesserungsstrategie
Individualität				
Talententfaltung				
Erleuchtung				
Perfektion				
Ausschöpfung der eigenen Potenziale				
Weiterer individueller Punkt				

Viel Spaß beim Erkunden und Herausfinden was Dich bewegt, wer Du bist und was

Dir gut tut 😊

Herzliche Grüße!

Diana

