

Deine Energie im Alltag zurückgewinnen und bewahren

Warum ist das wichtig?

Im Alltag begegnen uns im Innen und Außen viele kleine Energieräuber, die wir oft nicht bewusst wahrnehmen. Wenn du dich regelmäßig erschöpft fühlst, kann es helfen, herauszufinden, wo du Energie verlierst – und wie du deine Kraft gezielt schützen kannst.

Deine Energiequellen & Energieräuber identifizieren

1. Welche drei Dinge in deinem Alltag rauben dir am meisten Energie?

2. Welche drei Bedürfnisse sind für dich essenziell, um dich wohl zu fühlen?

(z. B. Erholung, Leichtigkeit, Sicherheit)



3. Erstelle einen Wochenplan.

Sieh dir dafür auch gerne auch das **Beispiel im nächsten Handout** an.

Plane bewusst eine Balance zwischen Verpflichtungen und Erholung. Notiere eine kleine, klare Priorität für diese Woche, die dir Kraft gibt.

Wichtige Erkenntnis

Wenn du dich dauerhaft überforderst, übernimmt dein Umfeld dieses Muster oft unbewusst und verlangt dir weiterhin ab, dich zu übernehmen.

Wenn du lernst, gut mit deiner Energie umzugehen, wird dein Umfeld einige Zeit brauchen um sich um zu stellen- dies aber mit der Zeit ebenso verstehen und akzeptieren lernen.

