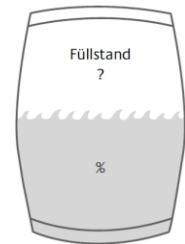


## Arbeitsblatt: Mein persönliches Energiefass

### Malen Sie Ihr persönliches Energiefass!

Malen Sie Ihr derzeitiges persönliches Energiefass. Wäre es bis oben hin gefüllt, läge Ihre **Lebens- und Schaffensenergie bei 100 Prozent**. Zeichnen Sie nun eine Linie in das Fass, die dem momentanen Füllstand also dem Energiepegel entspricht. 50%? 70%, vielleicht auch nur 30%?

### Mein persönliches Energiefass schaut derzeit so aus:



**Fragen Sie sich: Woher bekomme ich Energie?** Überlegen Sie, was Ihnen Energie gibt. Malen Sie Pfeile, die von oben in das Fass hineinführen und Ihre Energiespender symbolisieren. Beschriften Sie diese mit Stichworten für die Tätigkeiten und Situationen, die Ihnen Energie geben.

**Fragen Sie sich: Wohin fließt meine Energie?** Überlegen Sie nun, welche alltäglichen Aufgaben und Situationen Ihnen Energie rauben. Malen Sie Pfeile in den Boden des Fasses, die diese Energiefresser und damit die abfließende Energie symbolisieren. Beschriften Sie die Pfeile mit Stichworten.

**Schauen Sie sich Ihre Energiebilanz an: Ist sie ausgeglichen? Gibt es ein großes Ungleichgewicht?**

**Energiefresser raus!** Überlegen Sie sich nun, welche Energiefresser Sie mit wenig Mühe reduzieren könnten. **Suchen Sie sich ein Thema aus – und überlegen Sie sich einen ersten Schritt, der Sie entlasten könnte.** Denken Sie eher klein als groß: Kleine Schritte sind effektiver als große – einfach weil man sie auch tatsächlich umsetzt.  
Halten Sie Ihren ersten Schritt auch schriftlich fest. Ich werde

**Energiespender rein!** Jetzt können Sie auf der Seite der Energiespender schauen: gibt es vielleicht Energiespender, um die Sie wissen, die Sie im Moment nicht nutzen? **Wählen Sie auch hier ein Thema und überlegen Sie sich einen ersten Schritt, um Ihren Energiezufluss zu beleben.**  
Halten Sie auch diesen ersten Schritt schriftlich fest. Ich werde

Nehmen Sie sich Ihr Energiefass immer mal wieder vor – Sie werden sehen, wie sich Ihre Balance verändert.

Quelle: [www.Bertelsmann-Stiftung.de](http://www.Bertelsmann-Stiftung.de)