



Meine Energie-Räuber

Was sind Dinge, die Ihnen im Alltag Energie rauben?

Schreiben Sie Ihre Energie-Räuber auf.
Schauen Sie, welche davon einfach beseitigt werden können:

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5

Meine Energie-Spender

**Die eigenen Energiequellen zu kennen, hilft in stressigen
Situationen. Was sind die Dinge in Ihrem Leben,
mit denen Sie Ihre Energiereserven auffüllen?**

Notieren Sie Ihre persönlichen Energie-Spender:

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5