

Energie – Check für dich

Stell dir vor, du hättest 100% Energie zur Verfügung – deine Lebensenergie.

Schritt 1:

Wie viel davon spürst du real in deinem Alltag?

Wie viel Energie ist dir wirklich zugänglich?

Spüre in dich hinein und wähle eine Zahl zwischen 0 und 100. Notiere sie dir.

Schritt 2:

Was raubt dir Energie? Was gibt dir Energie?

Schaue dir deine wichtigsten Lebensbereiche an.

Frage dich: Wie viel Energie kostet dich dieser Bereich oder vielleicht auch wieviel Energie gewinnst du?

Notiere mit einem + oder – vor der %-Zahl, wie viel dich dieser Bereich kostet oder einbringt.

Lebensbereich	+/-	%
Partner		
Familie / Kinder		
Beruf		
Gesundheit / Körper		
Finanzen / Geld		
Wohnen / Umfeld		
Freundschaft		
Selbstgespräche		
Vergangenheit / Schuld / Scham		
Zukunftsangst / Sorgen		

Am Ende rechne deine Zahlen zusammen. Wo landest du?

Bedenke zudem: Dein Körper braucht ca. 50% deiner Energie allein für die Grundfunktionen: Atmung, Organe, Nerve, Verdauung.

Dein Gehirn verbraucht etwa 25%, im gestressten Zustand sogar mehr.