

Reflektion Tag 3: Energie-Schenker und Energie-Räuber

In der heutigen Reflektions-Aufgabe geht es darum, in Deinem Leben die Dinge zu identifizieren, die Dir Energie schenken, und die, die Dir Energie rauben.

Schreib Dir im ersten Schritt die Dinge auf, die Dir Energie schenken. Das können Menschen, Situationen, Dinge, Umgebungen, Gedanken, Gefühle und Aktivitäten sein. Geh Deinen Alltag durch und schreib einfach alles auf.

Schreib dann die Dinge auf, die Dir Energie rauben. Schau Dir wie im ersten Schritt Dein Leben an und mach eine Liste.

Jetzt schau Dir Deine Energie-Bilanz an: Überwiegt ein Bereich deutlich oder hält es sich ungefähr die Waage?

- Die Schenker überwiegen: Herzlichen Glückwunsch! Du konzentrierst Dich bereits auf das, was Dir Energie schenkt.
- Die Räuber überwiegen: Welches sind die drei größten Räuber? Wie kannst Du sie minimieren? Fang dann direkt an, das umzusetzen.
- Ausgeglichen: Konzentrier Dich auf Deine Schenker. Wie kannst Du sie noch stärker in Deinen Alltag integrieren? Plane bewusst Zeit dafür ein.

Teil gerne deinen Nummer 1 Schenker und Räuber in unserer Facebook-Gruppe. Ich bin gespannt!

Super gemacht! Das war es für heute. Bis morgen!