



## Energiebild

Du bist erschöpft und denkst: "Mir ist alles zu viel?"

Das ist ein guter Moment, ein Energiebild zu malen um zu überprüfen, wo du Energie lässt und woher du sie bekommst. Das geht ganz fix und unkompliziert.

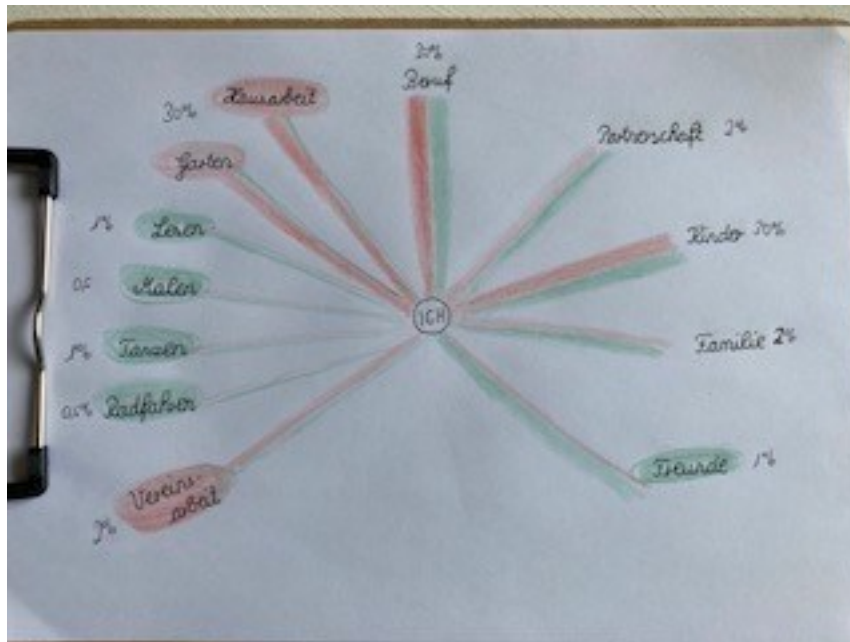
### Du brauchst:

- 1 DIN-A4 Blatt
- 1 Kugelschreiber
- 1 roten Buntstift
- 1 grünen Buntstift

### Los geht's:

- Lege das DIN-A4 Blatt ins Querformat und schreibe in die Mitte: ICH
- Im großen Kreis ringsherum schreibe alles auf, was in deinem Leben wichtig ist, und Aufmerksamkeit haben möchte, wie z.B. Partnerschaft, Kinder (wenn du mehrere hast, benenne sie einzeln), Beruf, Familie, Haushalt, Garten, Freunde (enge einzeln benennen), Hobbys etc.
- Nimm den roten Buntstift und male vom ICH ausgehend einen Strich zu der jeweiligen Position, der so schmal oder breit ist, wie die Energie, die du in sie steckst. (Beispiel: wenn viel Aufmerksamkeit in deinen Beruf geht, jedoch wenig in dein Hobby Radfahren, wird der Beruf einen sehr breiten Strich haben und das Radfahren einen sehr dünnen).
- Nimm den grünen Buntstift und zeichne in die jeweilige Position, wie viel Energie du aus ihr bekommst, bzw. bekommen würdest, wenn du es denn tätest. (Beispiel: du fährst gerade sehr wenig mit deinem Rad, sodass der rote Strich mehr einer gestrichelten Linie gleicht, doch wenn du es tätest, würde dir das eine Menge positive Energie, in Form eines breiten grünen Striches, geben.
- Wenn du alle Positionen mit einem roten und grünen Strich versehen hast, betrachte das Bild in Ruhe. Markiere alle Positionen mit rot, wenn der rote Strich breiter als der grüne ist. Alle Positionen, in denen das Grün überwiegt, markiere mit grün.
- Nun hast du einen Überblick, wo deine Energieräuber (ROT) und deine Tankstellen (GRÜN) sind.
- Du kannst noch einen Schritt weitergehen und 100% Lebensenergie, die dir zur Verfügung stehen, auf die jeweiligen Positionen verteilen.

Hier siehst du ein Beispiel:



In diesem Beispiel sind Haushalt, Garten und Vereinsarbeit die Energieräuber. Mit 32% geht dort viel Kraft verloren.

Freunde und Hobbys sind Tankstellen, doch mit 4% Lebensenergie kommen diese aktuell zu kurz.

Eine mögliche Lösung könnte sein: Vereinsarbeit abschaffen, eine Haushaltshilfe einstellen und einen Gartenfreund engagieren.

Sollte das Geld für beides fehlen: Leistungen tauschen, oder dem Gartenfreund ein Stück zum Eigenanbau zur Verfügung stellen, oder oder...

Die Lösung lauert überall!