

DEIN ENERGIEFASS

Welche **Energieräuber** gibt es **im Moment** in deinem Alltag - im Job, in der Familie, im Freundeskreis, im Ehrenamt ...?

1.

Welche **Energiebringer** gibt es **im Moment** in deinem Alltag - im Job, in der Familie, im Freundeskreis, im Ehrenamt, in deiner ICH-Zeit?

2.

Welche **Energieräuber** kannst du in deinem Alltag - im Job, in der Familie, im Freundeskreis, im Ehrenamt ... - **reduzieren**?

3.

Welche **Energiebringer** kannst du in deinem Alltag - im Job, in der Familie, im Freundeskreis, im Ehrenamt, in deiner ICH-Zeit ... - **erhöhen**?

4.