**Mein Energiekonto**

**Welche Dinge, Personen, Tätigkeiten, Hobbies etc. geben Ihnen in Ihrem Leben Energie?**

**Was kostet Sie Energie?**

**Schreiben Sie beides in die Tabelle unten!**

|  |  |
| --- | --- |
| **Mein Energiekonto** | |
| **Einzahlung**  **Was gibt mir Energie?** | **Auszahlung**  **Was kostet mich Energie?** |
| **z.B.**  **Spazieren gehen** | **z.B.**  **Streit in der Arbeit** |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |

**Wie sieht es heute auf Ihrem Energiekonto aus?**

**Wo stehen Sie heute und warum? Was hat heute Energie gegeben oder genommen? Kreuzen Sie auf der Skala an, wo Sie heute stehen!**

**0 5 10**