

## Was **gibt** Dir Energie?

Schreib' hier bitte in ganzen Sätzen auf, was Dir Energie bringt: Also was macht Dir Freude? Was bringt Pepp in Dein Leben? Was tut Dir richtig gut? Wobei fühlst Du Dich wohl? Wobei kannst Du richtig auftanken...

### Energie-Booster: Es tut mir gut, wenn...

- A. \_\_\_\_\_
- B. \_\_\_\_\_
- C. \_\_\_\_\_
- D. \_\_\_\_\_
- E. \_\_\_\_\_
- F. \_\_\_\_\_
- G. \_\_\_\_\_
- H. \_\_\_\_\_
- I. \_\_\_\_\_
- J. \_\_\_\_\_



## Was **raubt** Dir Energie?

Schreib' hier bitte in ganzen Sätzen auf, was Dir Energie entzieht! Also was Dir **nicht** gut tut! **Beispiel:** „Es tut mir nicht gut, wenn ich mich über Dinge ärgere, die ich eh' nicht ändern kann!“

### Energie-Räuber: Es tut mir nicht gut, wenn...

A. \_\_\_\_\_

B. \_\_\_\_\_

C. \_\_\_\_\_

D. \_\_\_\_\_

E. \_\_\_\_\_

F. \_\_\_\_\_

G. \_\_\_\_\_

H. \_\_\_\_\_

I. \_\_\_\_\_

J. \_\_\_\_\_



Und was sind Deine **2 größten Energie-Räuber**? Was nervt Dich derzeit am allermeisten?

### Energie-Räuber **Nr. 1:**

---

---

Da kann ich was ändern!

Da kann/will ich grad nix ändern!

Wenn Du hier was ändern könntest, was wäre ein 1. Schritt?

---

---

### Energie-Räuber **Nr. 2:**

---

---

Da kann ich was ändern!

Da kann/will ich grad nix ändern!

Wenn Du hier was ändern könntest, was wäre ein 1. Schritt?

---

---

