

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?

