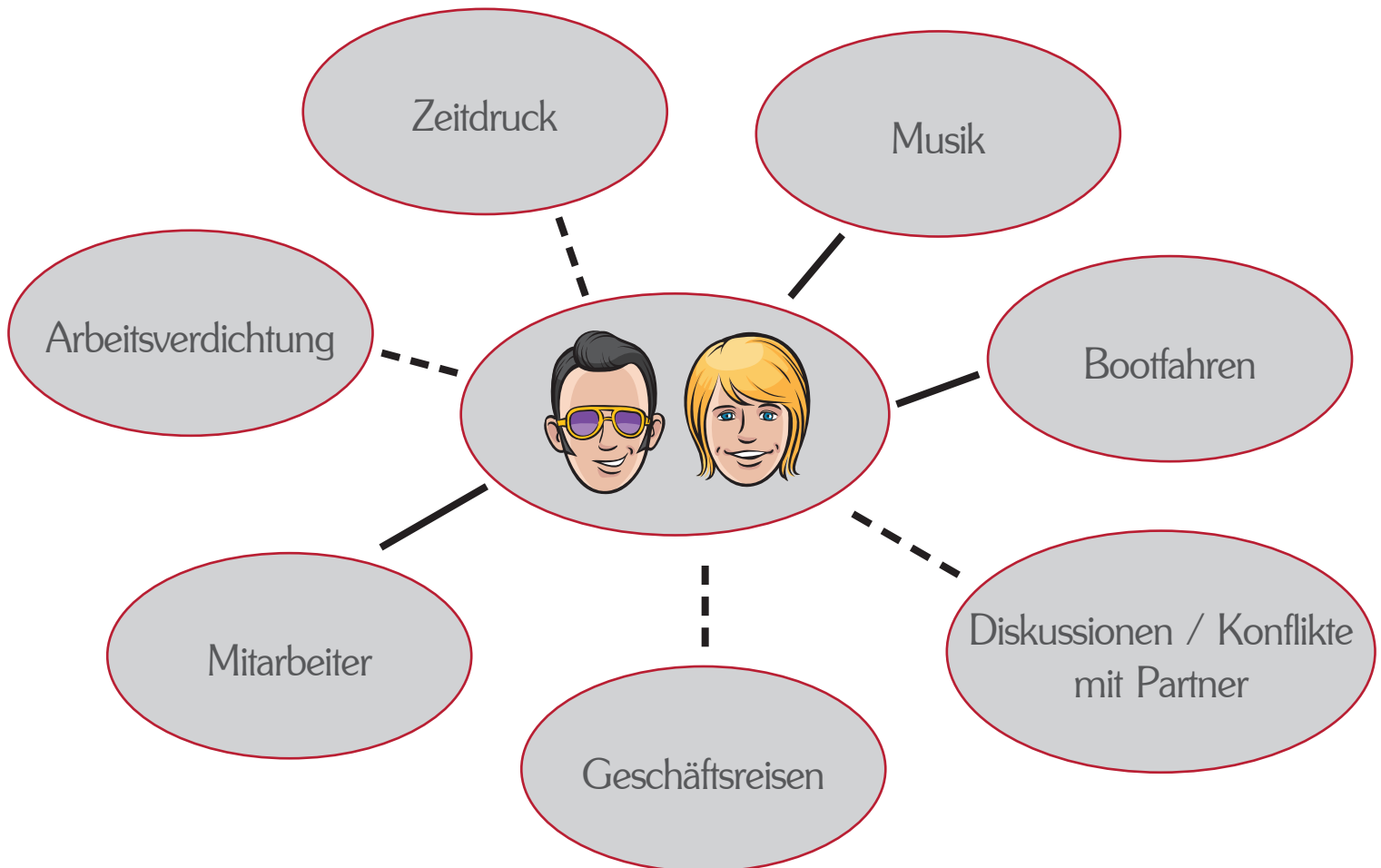


## Energiespender und Energieräuber

Nehmen Sie Papier, Stift und einen Karton ideal im Format einer Postkarte. Zeichnen Sie sich selbst als Kreis in die Mitte. Erinnern Sie sich, was Ihnen Energie gibt und was Ihnen Energie nimmt. Das können sowohl Tätigkeiten, Situationen als auch Personen sein. Um den Kreis herum ordnen Sie diese dann an. Verwenden Sie für Energiespender eine durchgezogene Linie; für Energieräuber eine gestrichelte Linie.



Identifizieren Sie genau, was es ist, was Ihnen Kraft gibt oder auch nimmt, dann können Sie gezielter „aufanken“ oder sich auch von einem bestimmten Aspekt distanzieren bzw. diesen verändern. Stecken Sie die Karte in Ihren Terminplaner oder zu einer anderen Unterlage, die Sie immer bei sich tragen. Nehmen Sie die Karte mind. 3x pro Woche zur Hand und suchen gezielt nach Situationen, die Sie unterstützen und minimieren Sie Situationen, die Sie schwächen.

