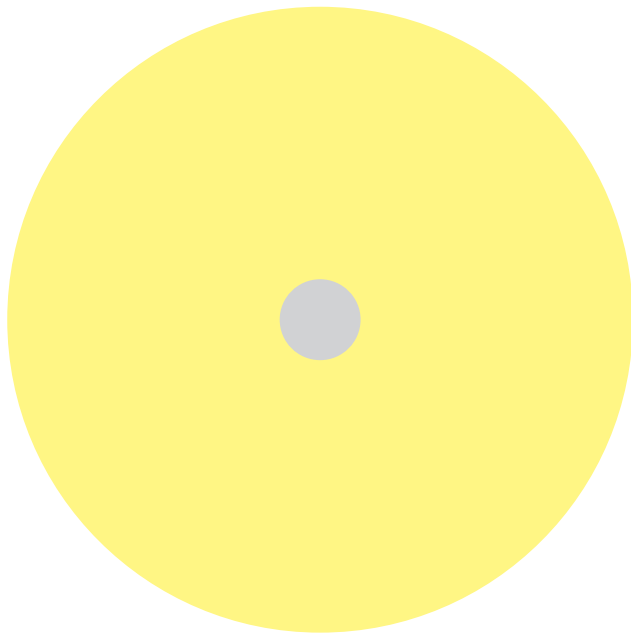


Übung: Wie steht es mit Ihrer Energiebilanz?

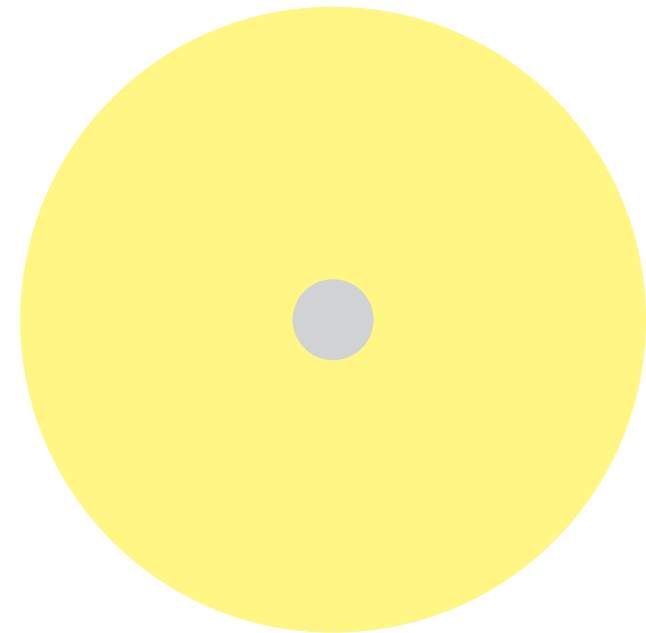
Wir klären die Frage: Woher kommt meine Energie? Und wohin geht meine Energie? Fertigen Sie zunächst eine Liste Ihrer möglichen Energiequellen an, z. B. aus der Natur, der Musik, vom Lesen, vom Wandern, aus meinen Hobbys etc. Nun teilen Sie den Energiekuchen ohne grosses Nachdenken auf.

Woher kommt meine Energie?



Liste meiner Energiequellen:

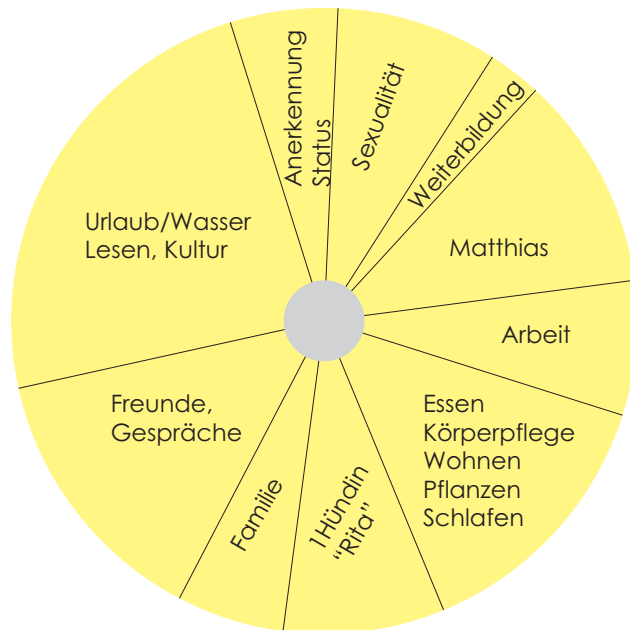
Wohin geht meine Energie?



Liste meiner Energieverbraucher:

Fallbeispiel: Managementberaterin, 38 Jahre

Woher kommt meine Energie?



Wohin geht meine Energie?

