

## DEINE ZEIT UND ENERGIERESERVEN

1. Teile dir den Kreis in Tortenstücke ein, die abbilden, was du aktuell an Alltagaktivitäten in deinem Leben hast und wieviel Zeit du dafür aufwendest.
2. Bewerte die einzelnen Tortenstücke danach, wie viel Energie du dafür aufwenden musst und kennzeichne diese Farbig (z.B. rot für „zieht mir Energie“ und grün für „gibt mir Energie“). Frag dich dazu: Sind es Tätigkeiten die mir leicht oder schwerfallen? Fühle ich mich danach energetisiert oder ausgelaugt?

