



FÜR JEDES MINUS EIN PLUS

Im Alltag gibt es Krafträuber und Energiespender. Wenn du dich ausgelaugt fühlst, hilft es zu schauen, wie du mit deiner Energie haushalten kannst. Vielleicht kannst du Aufgaben, die Energie kosten, reduzieren oder mit Aktivitäten ausgleichen, die Kraft schenken. Diese Übung hilft dir, Krafträuber und Energiespender ins Gleichgewicht zu bringen.

Zeit: 30 min

Material: Arbeitsblatt und Stift

1 Verschaff dir zunächst mithilfe des Arbeitsblattes einen Überblick. Die linke Seite der Wippe steht für die Krafträuber, die rechte Seite symbolisiert deine Energiespender.

2 Überlege dir nun, was dir Energie entzieht. Stress auf der Arbeit, im Studium oder in der Schule? Konflikte mit Freunden oder Kollegen? Emails? Lernen? Notwendige Aufgabe? Jede Belastung kommt auf die linke Seite der Wippe. Schreibe häufig wiederkehrende Sorgen oder Belastungen größer als die Krafträuber, die nur ein wenig nerven.

3 Und was gibt dir Kraft? Freunde? Ausflüge? Ruhe? Sport? Hobbies? Schreibe deine Ideen auf die rechte Seite der Wippe.

4 Jetzt kannst du prüfen: Kannst du Dinge auf der linken Seite der Wippe streichen? Konflikte oder Aufgaben, die nicht unbedingt nötig sind? Hält die rechte Seite der Wippe Energiespender bereit, von denen du ohne Bedenken mehr tanken kannst?

Achte darauf, im Alltag so viele Energiespender und Krafträuber zu nehmen, dass sie in einem guten Verhältnis zueinander stehen. Für jeden Krafträuber erlaube dir mindestens einen Energiespender. Gesund wäre, dass sie langfristig im Gleichgewicht sind - besser noch - dass die Energiespender überwiegen.

Für jedes Minus ein Plus



Krafträuber



Energiespender

