

DEIN ENERGIETANK

DATUM: _____

KRAFTSTOFFE

Das sind meine besten Kraftstoffe:

Mit diesen Maßnahmen (Energiequellen) möchte ich wieder mehr für Nachschub sorgen:

ENERGIERÄUBER

Das sind meine Energieräuber:

Das werde ich konkret tun, um diese zu entschärfen oder unschädlich zu machen:

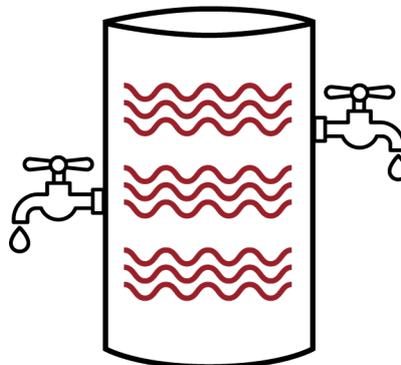
In diesen Situationen bin ich mein eigener Energieräuber:

Das werde ich konkret tun, um eine positivere Haltung mir gegenüber zu festigen:

ENERGIEVERSCHWENDER

Diese Energieverschwendung werde ich verändern:

Und zwar so:



ENERGIE SPAREN

Das mache ich um Energie zu sparen:

TIPP: Drucke dir das PDF aus, um in einer ruhigen Minute dein ganz persönliches Energiemanagement zu gestalten. Wenn du Unterstützung brauchst, schau einfach nochmal im Artikel nach.