

## ÜBUNG

### „DAS ENERGIEFASS“



#### Einführung

Um im Berufs- und Privatleben kraftvoll und gesund agieren zu können, gilt es, den eigenen Energiehaushalt genau zu studieren. Auf Dauer können wir unserem Energiesystem nur so viel entnehmen, wie wir auch zuverlässig wieder nachfüllen können. Das Bild des Energiefasses (Sie können auch das Sinnbild einer Energiebatterie wählen) soll unterstreichen, dass sich in unserem Organismus ein Kraftspeicher befindet, der sich an vielen Tagen unseres Lebens von alleine auflädt. Zu Belastungszeiten benötigt er aber unsere aktive Unterstützung, um sein Level zu halten bzw. wieder nachfüllen zu können.

#### Ziele

Sie werden sich darüber bewusst, wie es um Ihren aktuellen Energiehaushalt bestellt ist und definieren konkrete Maßnahmen, um ihn bewusst zu halten oder das eigene Energie-Niveau zu erhöhen.

#### Material

Flipcharts oder Schreibbretter mit Papier bzw.  
Seile, Klebebänder und Moderationskarten, Stifte



## Übungsablauf

### Schritt 1

Malen Sie intuitiv auf das Flipchart ein Energiefass (Energiebatterie) als Sinnbild Ihres persönlichen Energiehaushalts. Dieser kann nach Tagesform stark schwanken, deswegen sollten Sie einen Mittelwert der letzten Monate aufzeichnen. Das Fass kann rund und prall sein oder auch klein und schmal – diese Abbildung sollte ein authentischer Spiegel der „gefühlten Wirklichkeit“ sein.

### Schritt 2

Als Erstes stellen Sie sich die Frage:

Zu wie viel Prozent ist mein Fass gefüllt?

Definieren Sie ohne groß nachzudenken eine Prozentzahl z. B.: „Im Moment geht es mir sehr gut, mein Energiefass fühlt sich zu 90 % gefüllt an. Oder aber: Ich bewege mich schon seit längerer Zeit am Rande meiner Kräfte. Die Füllung meines Energiefasses schwankt zwischen 20 bis 40 %.“

Diese spontan geäußerte Zahl ist meistens ein recht guter Spiegel der tatsächlichen Verfassung.

### Schritt 3

Nun bearbeiten Sie nacheinander die nächsten Fragen:

Durch welche Aktivitäten/Situationen/Begebenheiten ... füllen Sie Ihr Fass?

Durch welche Aktivitäten/Situationen/Begebenheiten ... leeren Sie Ihr Fass?

Mit welchen Maßnahmen können Sie Ihren Energiehaushalt langfristig und dauerhaft stärken?

