abrimos
Coaching und Beratung
Dr. Wolfgang Schnell

Energiebilanz

Im Folgenden finden Sie eine Möglichkeit, sich mit Ihren Belastungen und Ihren Energiequellen auseinanderzusetzen und Ihre persönliche Energiebilanz zu erstellen. Tragen Sie in die nachfolgende Tabelle ein:

- Was sind Ihre Energieräuber (= Belastung, Stress, …) und wo hausen diese: Beruf, Familie, Verein,….?
- -Aus welchen Quellen sprudeln Ihre Energien und wo befinden sich diese?

Energieräuber	Wo hausen die ?	Energiequellen?	Wo hausen die?

Quelle: give, Lehrer/innen-Gesundheit, online