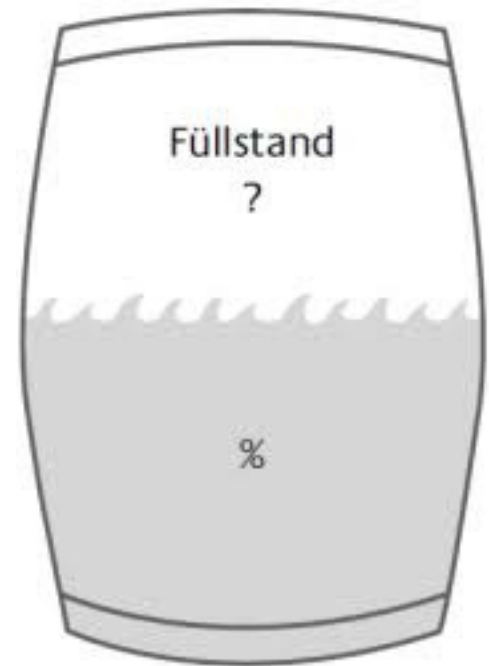


ÜBUNG: ENERGIEFASS

Aufgrund unseres sensitiven Nervensystems braucht es eine viel geringere Menge an inneren und/oder äußeren Reizen, um sich überfordert/überflutet zu fühlen. Von daher lade ich dich mit dieser Übung ein, **deine aktuelle Energiebilanz** aufzumalen. Dazu male intuitiv ein Energiefass auf ein Blatt Papier (das Fass kann klein, dick, schmal., prall...sein).

Nun frage dich:

- 1. zu wieviel Prozent ist mein Energiefass gefüllt?** Wähle spontan und intuitiv eine Prozentzahl.
- 2. durch welche Aktivitäten/ Situationen/ Begebenheiten fülle ich mein Energiefass?**
- 3. durch welche Aktivitäten/ Situationen/ Begebenheiten leere ich mein Energiefass?**
- 4. Gibt es auch andere, größere Themen, die schon länger dein Energiefass beeinflussen?**
- 5. Wie kannst du den Füllstand deines Energiefasses stabilisieren?**
- 6. Wie kannst du deinen Energiehaushalt dauerhaft stärken?**



Notizen

A large, empty gray rectangular area intended for taking notes during the exercise.