

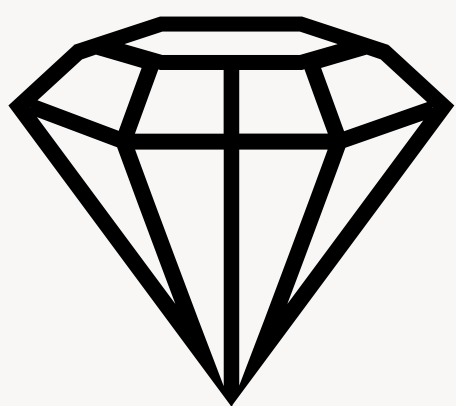
Keine Energiefresser mehr!

Finde deine täglichen Energiefresser, hinterfrage sie bewusst und entwickle aktiv Lösungen, indem du zum Beispiel Negatives in etwas Positives oder Konstruktives umwandelst. Reflektiere Situationen oder Personen und frage dich ernsthaft, ob sie dir Energie spenden oder rauben.

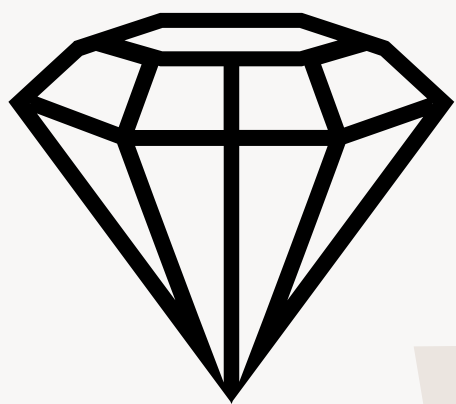
Trage hier deine 5 erarbeiteten Werte ein



.....



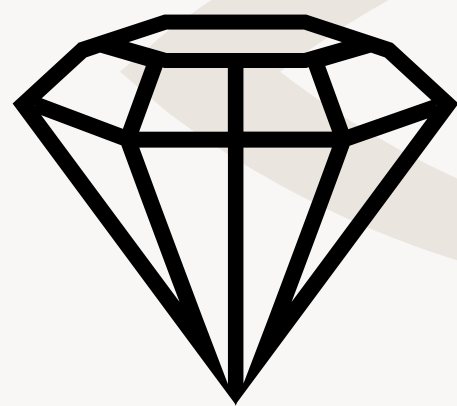
.....



.....



.....



.....

Arbeitsblatt "Energiefresser"

Wir haben täglich mit Menschen und Situationen zu tun, die entweder **Energie spenden** oder **Energie rauben**. Ich selbst habe mich intensiv mit dieser Thematik auseinandergesetzt – der Mehrwert war erstaunlich!

Lustigerweise wissen wir oft genau, was uns auflädt oder entleert. Trotzdem ignorieren wir es täglich, weil wir dazu neigen, immer wieder in alte Muster zu fallen. Wir sind sogar so „faul“ geworden, unseren eigenen Gefühlen zu vertrauen.

Wir wissen zum Beispiel, dass wir am Vorabend unsere Sachen bereitstellen könnten, um morgens weniger Stress zu haben – und sogar noch Zeit für eine Morgenroutine bliebe. Wir wissen, dass ein Handy auf dem Nachttisch den Schlaf beeinträchtigen kann. Trotzdem stellen wir es dorthin – am besten noch ans Ladegerät – und scrollen bis kurz vor dem Einschlafen durch soziale Medien. Wir wissen auch, dass täglich eine Stunde Bildschirmzeit in 10 Jahren gerechnet etwa ein halbes Jahr Netto-Zeit verschwendet.

Und voilà, hier ist die Moral von der Geschichte: Der Standardsatz, der mich seit Monaten auf die Palme bringt, wenn ich ihn höre: „Ja, ich weiß, ich hatte aber keine Zeit.“
Du hast einfach einen katastrophalen Wahrnehmungssinn für Prioritäten.

Zwei Stunden täglich für Müll & Hirnverblödung vor dem Bildschirm sind Routine – aber Achtsamkeit oder Selbstregulation sollen da plötzlich nicht mehr gehen?
Ich habe es für mich verstanden: Während der Klinik habe ich meine sozialen Medien eliminiert.

Und auf einmal hatte ich sehr viel Zeit.

Übung 1:

- Mache dir bewusst, wie viele Stunden du täglich vor TV oder Smartphone verbringst und notiere dies.
- Überlege, was deinen Tag mit Energie füllt und was ihn entleert.
- Reflektiere, welche dieser Faktoren **beeinflussbar** und welche **nicht beeinflussbar** sind.

Fazit (notiere dir hier alles):

Bildschirmzeit in h _____ x 365 = _____ Jahresstunden / 24 = _____ Nettotage x 10 Jahre = _____ Nettotage

Netflix, Game in h _____ x 365 = _____ Jahresstunden / 24 = _____ Nettotage x 10 Jahre = _____ Nettotage

Jetzt stell dir deine Lebenszeit als große Sanduhr vor und beantworte für dich die Frage: Fühlst du dich dadurch erfüllt, oder bist du bereit, etwas grundlegend zu verändern?

Es geht um 5 Minuten pro Tag, die du in deine Gesundheit investierst. Wenn du dazu nicht bereit bist, bitte ich dich höflich, das Experiment hier abzubrechen.

Wenn du bis hierhin gelesen hast, schicke mir gerne eine WhatsApp mit einer kurzen Rückmeldung, ob du bereit bist, wirklich etwas zu verändern.

Aufgabe: Energiefresser im Alltag erkennen

Ziel dieser Übung ist es, sich bewusst zu machen, welche Situationen, Gewohnheiten oder äußeren Reize im Alltag unnötig Energie kosten und unser Wohlbefinden sowie unsere Leistungsfähigkeit beeinträchtigen. Nimm dir Zeit und schreibe alles auf, was dir im Alltag Energie raubt. Das können kleine oder große Dinge sein, wie zu spät aufstehen, unvorbereitet in den Tag starten, Einkäufe auf den letzten Drücker erledigen, fehlende Routinen, Unordnung, fehlende Struktur im Haushalt, lange Pendelzeiten oder viele Reize in der Umgebung. Sei dabei ehrlich und detailliert und notiere nicht nur die Situationen, sondern auch, wie sie sich auf deine Energie, Stimmung und Konzentration auswirken. Anschließend kannst du überlegen, welche Energiefresser leicht veränderbar sind, welche kleine Anpassungen erfordern und welche nur schwer zu vermeiden sind. Überlege konkrete Maßnahmen, um die Belastung zu reduzieren, wie zum Beispiel eine feste Morgenroutine, regelmäßige Einkaufszeiten, ein Putzplan, bewusste Pausen oder gezielte Reizreduktion.

Was gibt mir täglich Energie? Kann ich dies als Routine in den Alltag einbauen?

Was raubt mir täglich Energie? Kann ich dies bewusst umgehen oder begrenzen oder sogar anders damit umgehen?

Challenge

Beginne einmal dabei, deine Bildschirmzeit im Handy auf maximal eine Stunde pro Tag zu beschränken.

Stehe am Morgen bewusst 10 Minuten früher auf als sonst. Verzichte auf das Handy. Atme & strecke dich einmal bewusster. Mache am Vorabend deine Verpflegung parat.

Aufgabe:

- 1h Bildschirmzeit / Tag einstellen / 30min vor dem Schlafen **KEIN** Bildschirm!
- 10 Minuten früher als sonst aufstehen & einfach atmen & spüren
- Essen, Kleidung & Equipment parat stellen (Vorabend)

Ich bin gespannt, ob du dir diese einfachen Dinge im Alltag über eine Woche als Routine einbauen kannst. Ich hatte unglaubliche Mühe. Es hat aber einiges verändert. Wenn du hier etwas Fokus darauflegst, kannst du dann die Wochenplanung mit den Routinen noch besser erfüllen. Notiere hier dein Fazit nach einer Woche. Bleib dran 😊

Persönliche Notizen / Reflexion

- ☐ Technik/Strategie ausprobiert
- ☐ Effekt gespürt
- ☐ Lernprozess bemerkt
- ☐ spannend / empfehlenswert
- ☐ Eigene Anpassung/Setting notiert

Notizen:

Eintrag ins persönliche Setting

Übertrage diese Erkenntnisse auf die dickeren Themenblätter, um deine positiven Routinen fest in den Alltag zu integrieren.