

Das Energiefass



Was füllt?

- stärkt, bereichert, fördert, trägt bei

Füllstand?

- Teamklima, Energielevel, Zufriedenheit, Zusammenhalt

Was leert?

- belastet, schwächt, erschöpft, hindert

Welche Maßnahmen?

- Lösungsstrategien, Unterstützungsangebote, Handlungsmöglichkeiten, Interventionen

Ziel und Nutzen

Mit einer einfachen Visualisierung können Sie ein persönliches Energieniveau überprüfen. Diese Übung unterstützt Sie dabei, Ihre persönlichen Energiequellen zu erkennen und zugleich belastende Faktoren zu reflektieren. Sie erhalten die Möglichkeit, Ihre aktuelle Energiesituation gezielt zu analysieren und bewusste Schritte zur Stärkung Ihres Energieniveaus zu entwickeln. Durch die Selbstreflexion gewinnen Sie wertvolle Einblicke in Ihre Energiequellen sowie in Faktoren, die Ihre Kraft beanspruchen und herausfordern. Durch kleine, aber realistische Schritte können Sie bereits jetzt die Richtung ändern und Ihr Wohlbefinden steigern.

Durchführung

Schritt 1

Zeichnen Sie intuitiv ein Bild von einem Energiefass (oder einer Energiebatterie), das als Symbol für Ihren persönlichen Energiehaushalt dient. Dieser kann sich je nach Tagesform verändern, daher nehmen Sie einen Durchschnittswert der letzten Monate. Das Fass kann groß und voll oder klein und leer erscheinen - es sollte authentisch Ihre momentane Wahrnehmung widerspiegeln.

Schritt 2

Reflektieren Sie: Wie gefüllt ist mein Energiefass aktuell? Treffen Sie eine intuitive Einschätzung und geben Sie eine Prozentzahl an - ohne lange zu überlegen. Zum Beispiel: "Ich fühle mich sehr gut, mein Fass ist zu 90 % gefüllt." Oder: "Ich bin schon länger erschöpft, mein Fass schwankt zwischen 20% und 40%." Die Zahl, die Sie spontan wählen, spiegelt häufig gut Ihren aktuellen Zustand wider.

Schritt 3

Beantworten Sie nacheinander die folgenden Fragen:

- Welche Aktivitäten oder Situationen füllen mein Energiefass auf?
- Welche Aktivitäten oder Situationen entleeren mein Fass?
- Gibt es längerfristige, bedeutende Themen, die in Ihrem beruflichen oder persönlichen Leben immer wieder auftauchen und noch nicht abschließend bearbeitet sind?

Schritt 4

Überlegen Sie nun:

- Was wäre eine einfache, erste Maßnahme, um den Füllstand meines Energiefasses zu stabilisieren?
- Welche langfristigen Schritte kann ich unternehmen, um mein Energieniveau dauerhaft zu stärken?

Wählen Sie kleine, aber umsetzbare Maßnahmen aus.

Empfehlungen

Nutzen Sie Ihr Wissen und setzen Sie Ihre Ziele um – für Ihre Energie und Ihr Wohlbefinden. Niemand kann das für Sie tun. Machen Sie die ersten Schritte und übernehmen Sie Verantwortung für Ihre Entwicklung. Halten Sie Ihre Fortschritte fest, auch die kleinen. So sehen Sie Ihre Erfolge und freuen sich über positive Veränderungen.