

# Deine Energiebilanz

Wie steht es um deinen persönlichen  
Energiehaushalt?



Dieses Mini-Workbook gehört zum Artikel: "Energiehaushalt und  
Ressourcenspeicher ". Lies den ganzen Artikel [\*\*hier\*\*](#)

# Die Macht deines Energiefasses

Ein gut aufgestellter Energiehaushalt ist das A und O für dein Wohlbefinden, deine Zufriedenheit, dein Stresslevel und viele andere Dinge.

## Warum?

Der Füllstand deines Energiefasses spielt eine wichtige Rolle in nahezu allen deinen Handlungen und vor allem Reaktionen.

Nehmen wir mal an, dir sitzt die Frist eines wichtigen Projekts im Nacken und in deinem Kalender für den heutigen Tag siehst du einen Termin nach dem anderen "aufploppen". Auf einmal steht dein Kollege in der Tür und du siehst schon an seinem Blick, dass das nicht nur ein netter Small Talk wird. Er bittet dich um deine Unterstützung bei einem Meeting und gibt dir deutlich zu verstehen, dass deine Hilfe dabei unerlässlich ist. Naja, du hast nun mindestens zwei Optionen:

- 1 Du bietest deine Unterstützung an und verlierst noch mehr Zeit für deine eigenen To-Dos.
- 2 Du lehnt ab und dein Kollege ist vermutlich enttäuscht oder wütend.

Beide Optionen sind nicht optimal - aber es lohnt sich, in dieser Situation einmal in dich hineinzuhorchen. Um zu vermeiden, vorschnell zuzusagen, dich hinterher über deinen Kollegen zu ärgern oder deine eigenen Bedürfnissen hinten anzustellen und mal wieder Überstunden anzuhäufen.

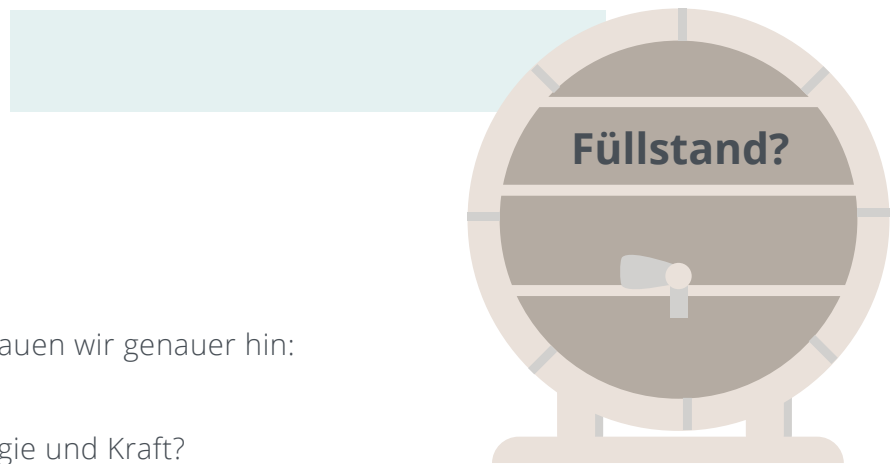
***Wenn es gut um deine Energiebilanz steht, hast du die Chance, einen Moment innezuhalten, tief durchzuatmen und dann, eine bewusste Entscheidung mit Blick auf deine Ressourcen zu treffen.***

Das macht dich zumindest nicht mehr zum Spielball deines Alltags. Außerdem bedeutet ein gut gefülltes Energiefass mehr Spaß, Freude und Leichtigkeit im Leben generell. Und wer von uns wünscht sich das nicht?

# Meine persönliche Energiebilanz

Auf Dauer können wir unserem Energiefass nur so viel entnehmen, wie wir auch wieder nachfüllen. Deswegen möchte ich dich jetzt dazu einladen, genauer hinzuschauen. Ohne groß nachzudenken:

**Was würdest du sagen, zu wie viel Prozent ist dein Energiefass zur Zeit gefüllt?**



Im nächsten Schritt schauen wir genauer hin:

- **Wo tankst** du Energie und Kraft?
- **Was kostet** dich Energie und Kraft?

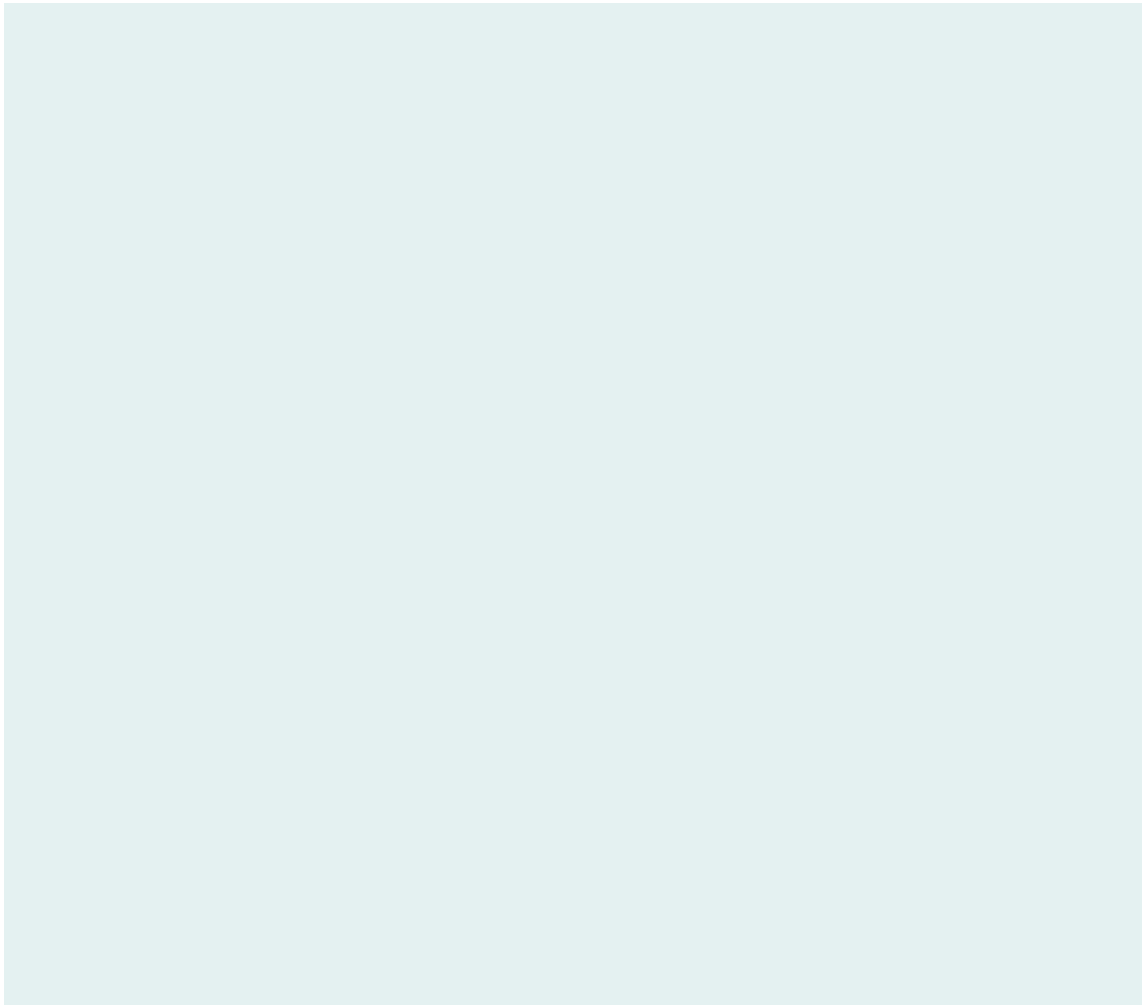


## Was kommt rein, was geht raus?



Stelle dir zuerst die Frage: **Welche Dinge leeren deinen Energiespeicher?** Was kostet dich alles Kraft in deinem (Berufs-) Alltag, wo musst du viel investieren?

Ein Tipp für mehr Tiefe: Beachte äußere & innere Anforderungen.



## Was kommt rein, was geht raus?



***Welche Dinge und Aktivitäten geben dir Kraft, entspannen dich, geben dir das Gefühl von Urlaub im Alltag?***

Ein Tipp: Du darfst alles aufschreiben, aber markiere die Dinge, die du aktuell auch wirklich in deinen Alltag einbaust!

## Unterm Strich ...

### Welche Bedeutung haben die beiden Auflistungen für dich?

Natürlich siehst du mit bloßem Auge, in welchem Kästchen du mehr Dinge aufgeschrieben hast. Aber Quantität drückt ja nicht sofort Qualität aus.

Überlege also: **Welches Gewicht haben die einzelnen Aktivitäten/Dinge für dich?**

**Welche Bilanz würdest du über deinen Energiehaushalt ziehen?**



Wenn du dich und deine Bilanz ernst nimmst: **Was müsste sich bei dir ändern? Was solltest du lernen, einüben, (los-)lassen oder neu in deinen Alltag integrieren?**



**Was ist ein erster Schritt in die richtige Richtung, den du innerhalb von maximal 48 Stunden angehen kannst und wirst?**





## Wann immer du bereit bist, bin ich mit diesen Angeboten für dich da:

### Soulspirations

Die Soulspirations sind der **Newsletter** für alle, die Aufblühen wollen. Abonniere sie, damit du keinen Blogartikel mehr verpasst. Außerdem gibt es regelmäßig Goodies nur für **Newsletterabonnenten**. Zum Start erwarten dich ein paar Starthilfen für dein erfülltes Leben wie eine Meditation oder ein Tagebuch für deinen Positiven Tagesrückblick.

### Workbook "Glücklichsein ist keine Glücksache"

Glücklich zu sein, ist ein ernstzunehmendes und legitimes Ziel. Das **Workbook** legt den Startschuss für deine Glücksreise. Lerne, wie du durch positive Gefühle, tragfähige Beziehungen und den Einsatz deiner Stärken mehr Glücksmomente im Alltag erlebst und Stress und Unzufriedenheit durch Gelassenheit und Erfüllung ersetzt.

### Onlinekurs: Die Stresspiloten

Viel zu viele haben zu viel Stress. Du auch? Die **Stresspiloten** ist mein Onlinekurs für gesunde und positive Stressbewältigung. Du lernst, wie du zu deiner inneren Balance wieder zurückfindest und deinen Alltag trotz voller To Do Liste selbstbestimmt und entspannt meisterst. Die Krankenkasse übernimmt bis zu 100% der Kosten für diesen zertifizierten Kurs. HIER findest du alle Informationen.

MEHR ERFAHREN



## Meine Nachricht an dich

Hallo, ich bin Ulrike. Seit 2017 unterstütze ich mit soulsweet Menschen dabei, entspannter, gelassener und mit mehr Freude durch´s Leben zu gehen.

Meine ganze Arbeit dreht sich darum, dir zu helfen, dein Leben so zu gestalten, dass du es gern lebst und in der Rückschau sagen kannst: "Das war ein gutes Leben!". Mein Anspruch und Versprechen an dich: Auf soulsweet gibt es keinen Hokusfokus, sondern wissenschaftlich fundierte Strategien, die funktionieren! Insbesondere dazu, wie du Stress bewältigst und deine Resilienz stärkst (schließlich ist Stress der Glückskiller Nummer eins), besser für dich sorgst und mit Hilfe der Positiven Psychologie aufblühst. Profitiere von meinem Know-how, um deine innere Einstellung, deine täglichen Gedanken und Gewohnheiten zu verändern - sie sind es, die darüber bestimmen, wie es dir geht!

Ich hoffe, dass dich dieses Mini-Workbook ein wenig bereichert. Wenn es dir gefällt, freu ich mich, von dir zu hören. Teile Erkenntnisse und Aha-Momente, damit mehr Menschen verstehen, dass sie ihr Leben selbst in der Hand haben #createyourbrightsideoflife.

VERBINDE DICH MIT MIR AUF  
INSTAGRAM | FACEBOOK | PINTEREST



© 2020 | ULRIKE BOSSMANN | WWW.SOULSWEET.DE