

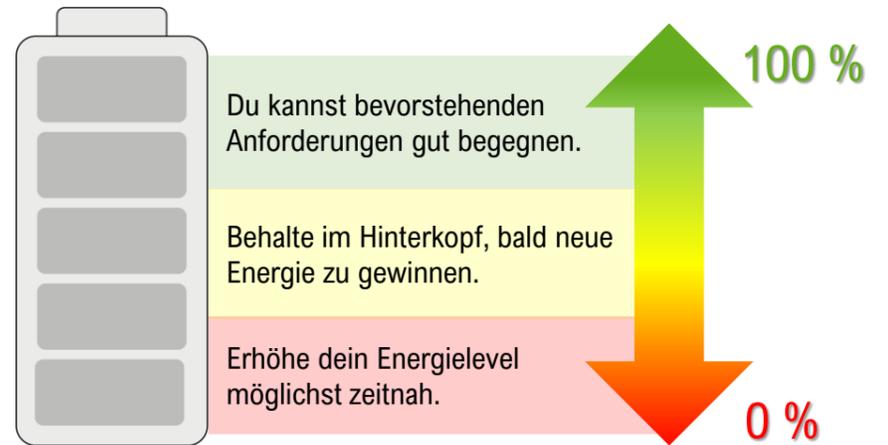
Energiehaushalt

Meine Energieräuber und Energielieferanten



Damit wir die notwendigen Ressourcen haben, um unseren Aufgaben nachzugehen und in stressigen Situationen fit und leistungsfähig zu bleiben, ist es wichtig, dass wir unser Energielevel im Blick behalten.

Wie voll ist dein Akku gerade?



1. **Achte auf deinen persönlichen Energiehaushalt am Beginn und am Ende des Tages über eine Woche hinweg.**
Welche Unterschiede gab es? Was fällt dir auf?
2. **Sammele** die Aspekte, die dir Energie geben (**Energielieferanten**) und genommen haben (**Energieräuber**).

1	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<div style="border: 2px solid green; border-radius: 15px; padding: 10px; margin-bottom: 10px;"> <p> Meine Energielieferanten z.B. Lob von Kolleg*innen, Sport, Hobbies, leckeres Essen, etc.</p> </div> <div style="border: 2px solid red; border-radius: 15px; padding: 10px;"> <p> Meine Energieräuber z.B. Konflikte, ein unaufgeräumter Schreibtisch, soziale Medien etc.</p> </div>
2	<input type="text"/>	<input type="text"/>	
3	<input type="text"/>	<input type="text"/>	
4	<input type="text"/>	<input type="text"/>	
5	<input type="text"/>	<input type="text"/>	
	Morgens	Abends	



Bei Beratungs- oder Coachingbedarf:
beratung-coatings@basf-stiftung.org



Hier geht's zu den
Arbeitsblättern &
Videos!

BASF
We create chemistry