








Energiebilanz

<p>Aktuelles Energielevel Wie hoch ist dein Energielevel?</p> 	<p><i>Wie ist deine aktuelle Situation?</i> Batterie ausmalen und Gedanken notieren</p>
<p>Energiefresser Wohin fließt deine Energie?</p> 	<p><i>Welche alltäglichen Aufgaben und Situationen rauben dir Energie?</i> Persönliche Energiefresser auflisten</p>
<p>Energiespender Woher kommt deine Energie?</p> 	<p><i>Welche Tätigkeiten und Situationen geben dir Energie?</i> Persönliche Energiespender auflisten</p>
<p>Energiefresser reduzieren Energiefresser raus!</p> 	<p><i>Welche Energiefresser kannst du mit wenig Mühe reduzieren?</i> Erste kleine Schritte notieren</p>
<p>Energiespender beleben Energiespender rein!</p> 	<p><i>Welche Energiespender kannst du zusätzlich nutzen?</i> Kleine Dinge notieren</p>

Energiebilanz immer mal wieder aufs Neue überprüfen.