

Formblatt Energielieferanten und Energiefresser

Dinge, die mir Energie rauben:

z.B.

Arbeit

Duschen

Stress

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Dinge, die mir Energie verleihen:

z.B.

Schlaf

Gesundes Essen

Ruhe/Erholung

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

