



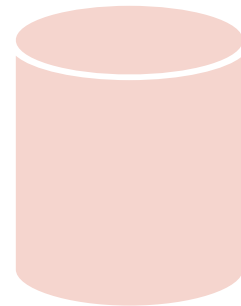
## Energiemanagement für Mütter

Male dein persönliches Energiefass!

Wie voll ist oder leer ist es gerade? Male eine Linie in das Fass, die dein persönliches Energielevel anzeigt.

Wäre es bis oben hin gefüllt, läge deine persönliche Energie bei 100 Prozent.

Mein persönliches Energiefass schaut derzeit so aus:



**Nun frage dich und mache dir dazu Notizen:**

### *Woher bekomme ich Energie?*

Welche Tätigkeiten, Personen oder Situationen geben mir Energie?

### *Wohin fließt meine Energie?*

Welche Tätigkeiten, Aufgaben, Situationen oder Personen nehmen Energie?

Bei welchen Tätigkeiten, Aufgaben, Situationen oder Personen gebe ich gerne Energie?

Bei welchen Tätigkeiten, Aufgaben, Situationen oder Personen wird mir Energie genommen?

Welche Tätigkeiten, Aufgaben, Situationen oder Personen rauben Energie? Was sind meine Energiefresser?

**Ausgleich schaffen!**

### *Vergleiche nun deine Notizen:*

Gibt es mehr Energiefresser als Energiespender?

Wie kannst du deine Energiespender mehr in deinen Alltag einbauen/  
einplanen?

Schreibe dir hierfür einen Plan bzw. trage dir deine Energiespender-Zeiten in  
deinen Kalender ein!