

# ENERGIE-BILANZ

Die *Energie-Bilanz* ist ein Reflexionstool, das dabei unterstützt, bewusster mit der eigenen Energie umzugehen. Es hilft, persönliche Energiequellen und -räuber zu erkennen, Prioritäten zu setzen und den (Arbeits-)alltag kraftvoller zu gestalten. Durch die bewusste Auseinandersetzung mit dem, was stärkt und was schwächt, entsteht eine Grundlage für nachhaltige Leistungsfähigkeit, innere Balance und Zufriedenheit.

1

## Rückblick – Energiequellen und -räuber erkennen

Reflektiere dein Jahr und halte fest, was dir Kraft gegeben und was dir Energie entzogen hat. Dabei geht es nicht nur um grosse Ereignisse, sondern auch um kleine Routinen und Begegnungen, die sich im Alltag bemerkbar machen.

- Was hat mir Energie geschenkt?  
(z. B. Sport, Freundschaften, Natur, inspirierende Projekte, klare Strukturen)
- Was hat mir Energie entzogen?  
(z. B. Überlastung, Social Media, Unklarheiten, ständige Erreichbarkeit)

2

## Fokussieren – Was wirkt besonders stark?

Wähle aus deiner Liste je zwei Energiequellen und zwei Energieräuber, die dich besonders geprägt haben. Diese Punkte zeigen dir, wo deine Energie am stärksten beeinflusst wird.

Mach dir Gedanken für jeden deiner vier Punkte:

- Warum wirkt dieser Punkt so stark?
- Was sagt das über meine Arbeitsweise, meine Prioritäten oder meine Grenzen?

3

## Standortanalyse – Wie lebe ich diese Punkte heute?

Untersuche nun deine vier ausgewählten Punkte genauer und notiere:

- Wie häufig tritt dieser Punkt in meinem Alltag auf?
- Wie integriere ich ihn in meinen Alltag / in welchen Situationen zeigt er sich?
- Welche Bedingungen unterstützen oder behindern mich dabei?

4

## Planung – Konkrete Schritte für mehr Energie

Formuliere nun anhand deiner Analyse pro Punkt konkrete Handlungsabsichten.

- In welcher Regelmässigkeit möchte ich in Zukunft diese Dinge tun?
- Welche Vorkehrungen muss ich treffen, damit sie realistisch umsetzbar sind?  
(z. B. feste Zeiten, Grenzen, Unterstützung, klare Kommunikation)
- Was kann ich heute oder in den nächsten Wochen konkret verändern?

# ENERGIE-BILANZ

30 - 45 MINUTEN / INDIVIDUELL

## ENERGIEQUELLEN

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## FOKUSPUNKTE



.....



.....

## ENERGIERÄUBER

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



.....



.....

## STANDORTANALYSE

.....

.....

.....

.....

## MASSNAHMEN

.....

.....

.....

.....