



Reflexionsfragen zur Energie

1. Energiequellen und Energiefresser entdecken

Erstelle zwei Spalten: „Energiequellen (+)“ und „Energiefresser (-)“. Schreibe alles auf, was dir aktuell Energie gibt bzw. nimmt. Ergänze die Liste regelmäßig.

2. Umgang mit unveränderlichen Dingen

Beobachte, wie oft du Energie an Dinge verschwendest, die du nicht ändern kannst. Schreibe auf, wann und wie du dich ärgerst und was dir helfen könnte, gelassener zu bleiben.

3. Energieverlust durch aufschiebbare Veränderungen

Notiere Probleme, die du eigentlich lösen könntest. Was hindert dich daran, aktiv zu werden? Überlege konkrete Schritte.

4. Fokus und Energiefluss

Frage dich: „Gibt mir diese Tätigkeit Energie oder nimmt sie mir Energie?“ Beobachte Veränderungen und suche neue Wege, ungeliebte Aufgaben angenehmer zu gestalten.

5. Deine Kraftquellen erschließen

Welche Aktivitäten geben dir Energie, die du aktuell nicht ausübst? Probiere aus, sie gedanklich oder praktisch einzubauen.

6. Beziehungen reflektieren

Wer gibt dir Energie, wer raubt sie dir? Notiere und überlege, wie du deinen Umgang mit schwierigen Beziehungen neu gestalten kannst.

7. Frieden mit der Vergangenheit

Welche Konflikte oder Verletzungen rauben dir noch Kraft? Notiere mögliche Schritte, um inneren Frieden zu finden.

8. Umgang mit Druck und Widerstand

Wo übst du Druck auf dich aus? Wann ist er hilfreich, wann schadet er? Überlege Wege,

innere Widerstände zu lösen.

9. Energie zurückgewinnen

Schätze, wie viel Prozent deiner Energie unbewusst gebunden sind. Schreibe Sorgen und Muster auf, die dich belasten.

10. Deine Batterien aufladen

Welche Methoden nutzt du zum Aufladen deiner Energie? Tust du es regelmäßig? Wie erkennst du rechtzeitig, wann es nötig ist?

11. Glaubenssätze hinterfragen

Welche Gründe hindern dich daran, deine volle Kraft zu nutzen? Erkenne Glaubenssätze und wandle sie in positive Sätze um.

12. Deine Energie auf den Punkt bringen

Welche unbewussten Prozesse laufen im Hintergrund? Notiere und überlege, wie du sie besser steuern oder „schließen“ kannst.

13. Tagesrückblick

Wohin ist deine Energie heute geflossen? War es sinnvoll? Welche kleinen Schritte kannst du morgen anders machen?

14. Kleine Veränderungen, große Wirkung

Notiere mindestens eine 1%ige Verbesserung, die dich näher an ein energiegeladenes Leben bringt.