

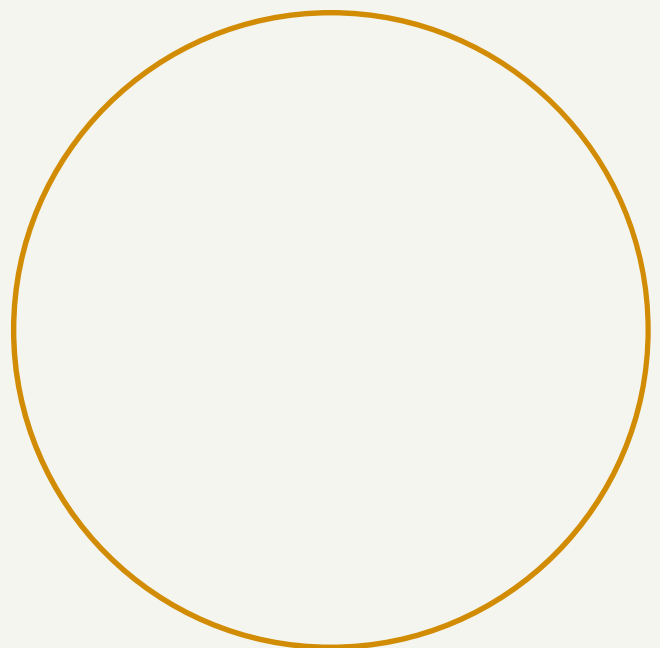
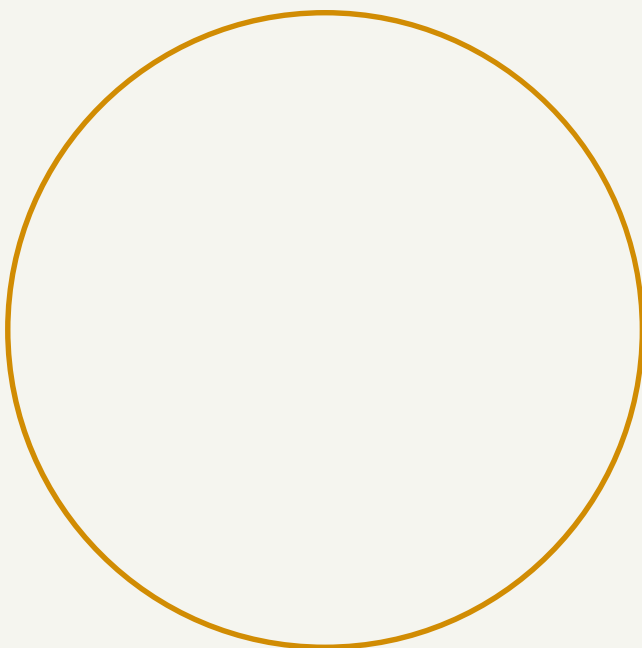


ENERGIEKUCHEN:

Um die eigene Lebenssituation mit ihren Be- und Entlastungen zu verstehen, kann es hilfreich sein, sie mit Hilfe eines Kuchendiagramms zu veranschaulichen. Das bietet auch eine gute Grundlage zur Selbstreflexion.

Zeichne in das linke Diagramm Aspekte, Aktivitäten oder Personen ein, durch die du Energie gewinnst. Indem du kleinere oder größere „Kuchenstücke“ einzeichnest, verdeutlichst du das Maß an positiver Energie, die von einem bestimmten Aspekt ausgeht. In das rechte Diagramm trägst du nun im Umkehrschluss ein, wo, wobei oder an wen du Energie verbrauchst, und ob der negative Einfluss dadurch größer oder kleiner ist.

Reflektiere im Anschluss beide Diagramme. Nimm dabei die unten stehenden Fragen zu Hilfe.



REFLEXION DES PERSÖNLICHEN ENERGIEHAUSHALTES (CHRISTA KOLODET)

1. Bin ich mit meiner Verteilung zufrieden?
2. Gibt es Bereiche, für die ich Energie verbrauche, aber keine bekomme?
3. Gibt es Bereiche, für die ich Energie bekomme, aber keine verbrauche?
4. Wie hat die Verteilung vor dem Mobbing ausgesehen? Hat sich durch das Mobbing etwas verändert? Wenn ja, was?
5. Welche Verteilung hätte ich lieber?
6. Was kann ich selbst zu einer Veränderung beitragen?
7. Wo können mir andere helfen, eine Veränderung herbeizuführen?
8. Was wäre der erste kleine, aber bedeutende Schritt in Richtung Veränderung, den ich selber machen könnte?
9. Welchen Unterschied würde der veränderte Energiekuchen in meinem Leben machen?