

Material: M01_Mein Energieakku

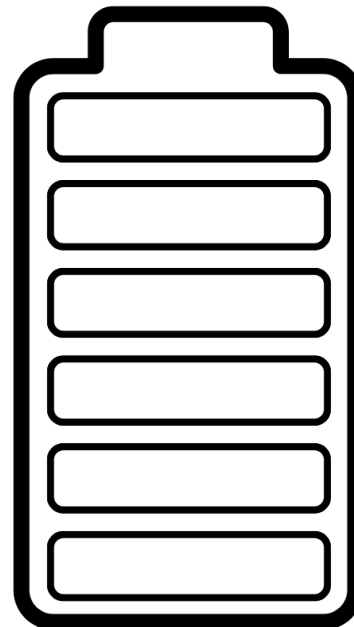
Wie voll ist dein Energieakku jetzt gerade?

Nimm dir ein paar Sekunden Zeit und höre in dich hinein. Markiere anschließend deinen aktuellen Energiestand und überlege dir, was deinen Akku füllt bzw. was ihn leert.

Was füllt deinen Energieakku?

körperlich, z. B. Bewegung/Sport, Schlaf, gutes Essen...
mental, z.B. Freundschaften pflegen, Lachen...





Was leert deinen Energieakku?

körperlich, z. B. schlechte Ernährung, Lärm...
mental, z.B. ungeklärter Streit, digitale Ablenkung, Leistungsdruck...