

Energietankstellen finden

In 5 Schritten Energie aufspüren...

1

Setzen Sie das Wort „ICH“ in die Mitte eines Blattes Papier und kreisen Sie es ein.

2

Sammeln Sie nun alles, was Ihnen Kraft gibt und was Ihnen Kraft nimmt. Sowohl privat als auch beruflich.

3

Platzieren Sie jedes Stichwort rund um „ICH“.

4

Nun bewerten Sie ganz spontan jedes Stichwort:
Bei Personen: ++ für ein ausgewogenes Geben und Nehmen; +- für ein Geben und Nehmen zu Ihren Gunsten; -+ für ein Geben und Nehmen zu Ihren Ungunsten und – für eine für beide Seiten belastende Beziehung. Bei Dingen und Situationen: ++ für super; + für gut; - für mittelmäßig und -- für die Energieräuber

5

Nun markieren Sie mit einem Leuchtstift jene Personen, Dinge oder Situationen, die Sie mit einem ++ versehen haben. Das sind ihre Energietankstellen.