

Raus aus der Erschöpfung

Der Energie-Check



Battery low!



Zeit zu handeln!



Alles im grünen Bereich

Checke immer wieder im Laufe des Tages, wie es um deine Energievorräte steht. Entwickle so ein sicheres Gespür dafür, was du gerade brauchst.



Deine Kraftquellen

Das schenkt mir Energie, wenn ich keine Zeit habe

1.

2.

3.

4.

5.

Mein Energy-Boost in 20 Minuten



1.

2.

3.

4.

5.

60+ Minuten für mich: Dabei tanke ich auf



1.

2.

3.

4.

5.



Deine Stressoren



Typische Situationen, die mich stressen

Blöde Verhaltensmuster, in die ich dann gerate



Wie möchte ich stattdessen reagieren?



