

ARBEITSBLATT „MEIN ENERGIEFASS“

1. Zeichnen Sie Ihr eigenes Energiefass, welches Ihren persönlichen, momentanen Energiehaushalt darstellt.
2. Ohne langes Nachdenken – wie würden Sie zurzeit die Fülle an Energie in Ihrem Energiefass einschätzen? Zeichnen Sie den momentanen Füllrand in Ihr Fass.
3. Überlegen Sie nun, was Ihr Energiefass zurzeit leert? Nehmen Sie Bezug zur körperlichen Ebene, der mentalen Ebene und der emotionalen Ebene! Notieren Sie, was Ihnen auffällt.
4. Überlegen Sie nun, was Ihr Energiefass zurzeit füllt? Nehmen Sie wieder Bezug zur körperlichen, mentalen Ebene und emotionalen Ebene! Notieren Sie, was Ihnen auffällt.

BEISPIEL:

