

Wie sieht meine derzeitige Energiebilanz aus?

Bitte alle Aussagen ankreuzen, die zutreffen. Für jede zutreffende Aussage einen Punkt vergeben. Teilweise zutreffend ½ Punkt vergeben. Energiebilanz ermitteln: insgesamt und pro Kategorie.

Körper

- Ich schlafe weniger als mindestens sieben bis acht Stunden und ich fühle mich morgens häufig müde.
- Ich lasse häufig das Frühstück ausfallen oder esse wenig Nahrhaftes/Gesundes.
- Ich treibe zu wenig Sport (z.B. zwei- bis dreimal pro Woche).
- Ich gönne mir tagsüber keine regelmäßigen Erholungspausen oder verlege mein Mittagessen häufig an meinen Schreibtisch – wenn ich überhaupt etwas esse.

Emotionen

- Ich fühle mich während der Arbeit häufig gereizt, ungeduldig oder ängstlich, vor allem wenn die Anforderungen sehr hoch sind.
- Ich habe nicht genügend Zeit für meine Familie und die Menschen, die mir wichtig sind, und wenn ich Zeit mit ihnen verbringe, bin ich häufig geistig abwesend.
- Ich habe zu wenig Zeit für Dinge, die mir wirklich Spaß machen.
- Ich nehme mir selten genug Zeit, anderen meine Wertschätzung auszusprechen oder meine eigenen Leistungen und Erfolge zu genießen.

Verstand

- Ich kann mich nur schwer vollkommen auf eine Sache konzentrieren, und ich lasse mich tagsüber leicht ablenken, besonders von E-Mails oder eingehenden Chatnachrichten.
- Ich bringe viel Zeit meines Arbeitstages damit zu, mich um akute Krisen zu kümmern, anstatt mich auf Aktivitäten von langfristigem Wert und Nutzen zu konzentrieren.
- Ich nehme mir kaum Zeit, nachzudenken, Strategien auszuarbeiten und kreative Ansätze zu entwickeln.
- Ich arbeite auch abends und am Wochenende und mache selten einen wirklich E-Mail-freien Urlaub.

Sinn

- Ich verbringe bei der Arbeit zu wenig Zeit mit den Dingen, die ich am besten kann und die mir am meisten Spaß machen.
- Es gibt eine deutliche Diskrepanz zwischen dem, was mir nach eigenen Aussagen am wichtigsten im Leben ist, und dem, wie ich meine Zeit und Energie tatsächlich nutze.
- Meine Entscheidungen im Job werden stärker von äußeren Zwängen beeinflusst als von meiner eigenen Vorstellung von Sinn und Zweck.
- Ich investiere zu selten Zeit und Energie, um etwas Gutes für andere oder die Allgemeinheit zu tun.

Wie ist meine Energiebilanz?

Gesamtzahl der angekreuzten Aussagen:

Gesamtauswertung

0–3: Hervorragendes Energiemanagement

4–6: Akzeptables Energiemanagement

7–10: Deutliche Schwächen beim Energiemanagement

11–16: Ausgewachsene Energiekrise

Wo möchte ich etwas verändern?

Gesamtzahl der angekreuzten Aussagen pro Kategorie:

Körper

Emotionen

Verstand

Sinn

Einzelauswertung pro Kategorie

0: Hervorragendes Energiemanagement

1: Gutes Energiemanagement

2: Deutliche Schwächen

3: Schlechtes Energiemanagement

4: Ausgewachsene Energiekrise

Brauchst du Unterstützung? Melde dich bei mir!