

# Was stärkt, was zehrt? – Tagebuch

1. Notieren Sie eine Woche lang in einem Tagebuch, was Sie täglich tun.

Montag:	
Dienstag: . . . . .	
Mittwoch:	
Donnerstag:	
Freitag:	

2. Bewerten Sie die Aktivitäten auf einer Skala von 1 (kostet viel Energie) bis 10 (gibt viel Energie). Tragen Sie Ihre Ergebnisse in die rechte Spalte der Tabelle ein.

<b>Kostet viel Energie</b> (z. B. Konflikte mit Eltern)									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<b>Gibt viel Energie</b> (z. B. gute Atmosphäre im Team)									

## Auswertung

Nach einer Woche erkennen Sie, was Ihre Energieräuber sind. Diese haben meist etwas mit Grenzüberschreitungen zu tun.

Versuchen Sie, bei den Aspekten mit niedriger Punktzahl, Grenzen zu setzen und sie zu minimieren. Falls das nicht möglich ist, schaffen Sie eine Balance zwischen den Aspekten mit niedriger und hoher Punktzahl.