

# Deinen Energietank managen

Mit diesem Arbeitsblatt sollst Du Dir eine Übersicht über Dein Energiemanagement machen. Denke über Deinen Verbrauch nach und trage dazu ein, was Dir Energie raubt und in welche Bereiche Du bewusst Energie reinsteckst. Als Nächstes sollst Du notieren, wie Du Deinen Tank auffüllen kannst und wie Du merkst, dass sich die Tankanzeige dem Ende zuneigt. (Engbert & Kossak, 2021)

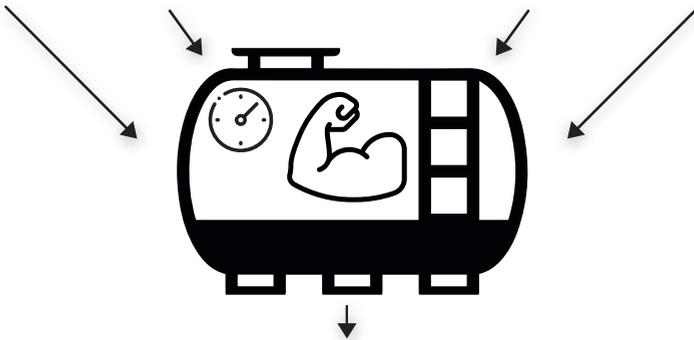
Schlaf

Ernährung

Körperliche  
Erholung

Mentale  
Erholung

_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____



_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____