

Raus aus dem Stress rein ins Leben



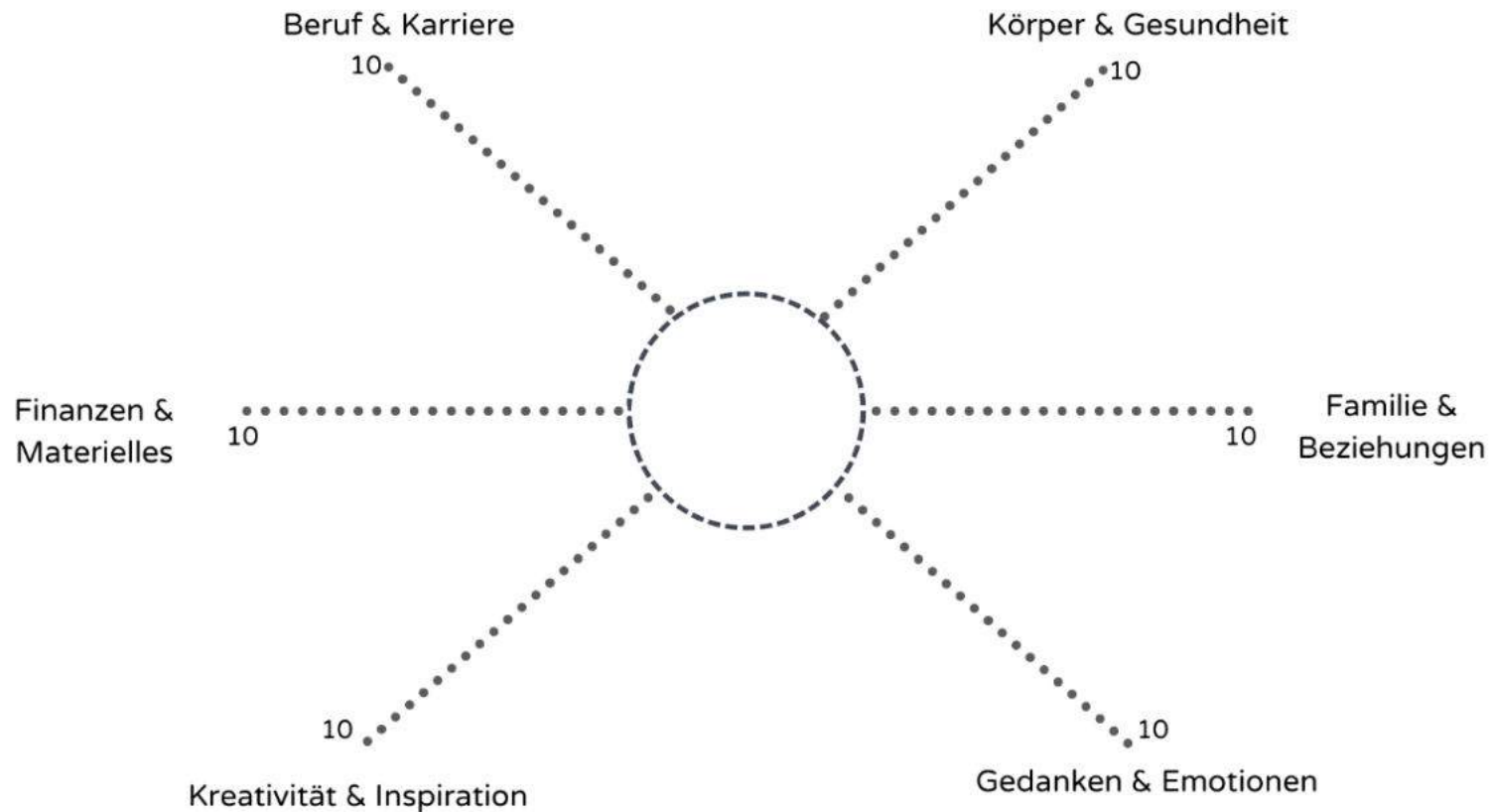
Dein
Energiequellen-
Finder

Raus aus dem Stress → Ein Blick auf meine Situation

Datum heute: _____

Hier siehst Du 6 Lebensbereiche. Welche Worte und Bilder beschreiben Deine aktuelle Situation in den jeweiligen Lebensbereichen? Wie erfüllt bist Du in jedem einzelnen Bereich zurzeit? Markiere auf der Linie wo Du Dich siehst.

0 = unterirdisch | 10 = super



Freiraum

für meine Gedanken & Notizen zu meinen Lebensbereichen

Ein Blick auf meine Energie – Energieräuber & Energiequellen

Was gibt mir Energie?

Welche Gedanken, Menschen, Aktivitäten, Orte **geben** Dir Energie? Schreibe alles auf, was Dir dazu einfällt: Fülle Deinen Energiespeicher:

Was raubt mir Energie?

Welche Gedanken, Menschen, Aktivitäten, Orte **rauben** Dir Energie? Schreibe alles auf, was Dir dazu einfällt: Enttarne Deine Energieräuber:

Mein Blick nach Vorne – Raus aus dem Stress, rein ins Leben

Beantworte Dir ehrlich folgende Fragen:

Welche Erkenntnis habe ich aus der Übung gewonnen?

Was davon war mir bereits bekannt?

Was davon ist neu?

Welchen Energieräuber kann ich am schnellsten loswerden?

Wie kann mir das gelingen? Was muss ich dafür tun?

Was ist mein größter Energieräuber?

Wie möchte ich mit ihm umgehen?

Was ist mein erster Schritt dafür?

Wer kann mich dabei unterstützen?

Was brauche ich noch dafür?

Welche meiner eigenen Stärken hilft mir dabei, gibt mir Kraft?

Was ist mein nächster konkreter Schritt? Bis wann werde ich das umgesetzt haben?



Ich wünsche Dir viel Erfolg für Deine nächsten Schritte.

Ich freue mich, wenn Du den ein oder anderen Impuls durch mich bekommst und ich Dich dadurch ein wenig unterstützen kann.

Wenn Du darüber nachdenkst, Dich von mir begleiten zu lassen, dann lade ich Dich ganz herzlich zu einem Kennenlerngespräch ein. Wie funktioniert das? Klick dazu einfach auf meiner Website zum Kennenlerngespräch und suche Dir einen für Dich günstigen Termin aus.

Herzliche Grüße

Sandra Liane Braun

Deine Gedankensortiererin, wenn Du sagst „Ich kann nicht mehr!“

Am Rosselstein 1

D – 66763 Dillingen

kontakt@sandralianebraun.de

www.sandralianebraun.de